

การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลองดูบงูเห่า ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้
ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นางอุทุมพร ฌ นกร
ครูชำนาญการ

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผศ.ดร.พรนภา หอมสินธุ์ ผศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ และ ผศ.ดร.รพีพันธ์ ฉายวิมล รองคณบดีฝ่ายแผนงานและประเมินคุณภาพการศึกษา หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและการศึกษา ครูสุมนา อัสวายุศักดิ์กุล ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง และครูนงลักษณ์ ทองอยู่ ครูชำนาญการ พิเศษ โรงเรียนชลกันยานุกูล ที่ให้กำลังใจ สละเวลา ให้คำปรึกษา ตลอดจนการตรวจ แก้ไขปรับปรุงจน เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อนครูทุกท่านที่เป็นกำลังใจ และสนับสนุน การดำเนินการวิจัยให้สำเร็จได้ ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อท้าว รัตนมงคล ซึ่งได้ส่งกลับไปในช่วงการวิจัยในครั้งนี้ คุณ แม่ปราณี รัตนมงคล ขอบคุณพี่น้องทุกคน รวมทั้งสามีและลูก ๆ ที่ห่วงใย ให้กำลังใจ และช่วยเหลือมา โดยตลอด

ขอขอบพระคุณ ดร.ศุภายุ ธีระวิชิตระกูล อาจารย์ปัจฉิม บุญส่งสวัสดิ์ อาจารย์ณัฐกมล พินิจศักดิ์ อาจารย์มัทนา เครือแก้ว อาจารย์อรนุช เสาวรส อาจารย์สุริยัน สาลิกา ครูอดิษฐ์ กาญจน ไพรินทร์ ครูทัศนีย์ ชัยเจริญ และ คุณดวงฤทัย ฉัตรศิรินทร ที่ให้การสนับสนุนมาโดยตลอด ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุงทุกคน ที่ให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัย ขอมอบเป็นกตัญญูทดแทนแด่ บพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีต และปัจจุบัน ที่ได้เมตตา ให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา มีความรู้ ความชำนาญและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

นางอุทุมพร ณ นคร

มีนาคม 2551

คำสำคัญ: โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่

อุทุมพร ณ นคร : การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลองสุบบุหรี่ ที่เน้น การใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

การวิจัยครั้งนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครั้งนี้ใช้แนวทางวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) วัดสองกลุ่มสองครั้ง (The Pretest – Post test design with Nonequivalent Groups) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 ได้มาโดยการสุ่ม อย่างง่าย จำนวน 2 ห้องๆ ละ 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่เข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่ มีค่าความเชื่อมั่น (α - coefficient) เท่ากับ 0.81 ประกอบด้วยทักษะชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่ และทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง และแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม มีค่าความเชื่อมั่น (α - coefficient) เท่ากับ 0.89 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพื้นฐาน ค่า t-test แบบอิสระ (Independent t-test) ใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และค่า Paired Sample t - test ใช้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ในกลุ่มทดลองระหว่างระยะหลังทดลองกับระยะติดตาม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 เท่ากับ 86.45/88.69 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ที่ค่า 75/75
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่ มีทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี่ ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ในระยะ ติดตาม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

5. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน ในระยะหลังการทดลองกับระยะระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

6. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วม โปรแกรมป้องกัน ตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$)

สารบัญ

	หน้า
ประกาศนุญการ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ช
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐานของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการจากการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ปัญหาการสูบบุหรี่ในนักเรียนและเยาวชนไทย.....	7
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียน.....	10
หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา.....	13
การสร้างชุดการเรียนรู้การสอน.....	22
การหาประสิทธิภาพของโปรแกรม.....	45
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันบุหรี่.....	46
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	61
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
การดำเนินการทดลองและการเก็บข้อมูล.....	70

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรม.....	72
ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามระดับคะแนนทักษะชีวิต.....	74
ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนทดลอง.....	74
ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตหลังทดลอง.....	76
ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตหลังทดลองกับ ระยะติดตาม.....	78
ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม.....	78
5 อภิปรายและสรุปผล.....	81
สรุปผลการวิจัย.....	82
การอภิปรายผล.....	83
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้.....	88
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	88
บรรณานุกรม.....	90
ภาคผนวก.....	97
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ.....	98
ภาคผนวก ข แบบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	100
ภาคผนวก ค แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่.....	102
ภาคผนวก ง แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม.....	107
ภาคผนวก จ แบบประเมินค่าการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC).....	109
ภาคผนวก ฉ แผนการเรียนรู้ที่ 1-2 ในหน่วยที่ 6 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย.....	119
ภาคผนวก ช หลักฐานการเผยแพร่ผลงาน.....	137
ภาคผนวก ญ ศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา:สถานที่ทดลอง.....	147
ประวัติผู้วิจัย.....	149

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง วัดสองกลุ่มสองครั้ง.....	61
2 การจัดหน่วยการเรียนรู้	64
3 องค์ประกอบของแบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่.....	67
4 การตรวจให้คะแนนทักษะชีวิต ตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ.....	67
5 เกณฑ์การประเมินทักษะชีวิต 5 ระดับ.....	68
6 การให้คะแนนและการแปลความหมายจากคะแนนเฉลี่ยของแบบประเมิน ความพึงพอใจ.....	69
7 ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่....	73
8 ร้อยละของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามระดับคะแนน ทักษะชีวิต	74
9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะ ก่อนทดลอง.....	75
10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะ หลังทดลอง.....	76
11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง กับระยะติดตามผล	78
12 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม.....	79
13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการเรียนรู้ในโปรแกรม	114
14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะชีวิต.....	114
15 ค่าดัชนีผลการศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม.....	115

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 ความสัมพันธ์ของกรวย ประสิทธิภาพ เอคคาร์ เดล กับ โครงสร้างกิจกรรมบรูเนอร์	26

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุหรี่เป็นปัญหาที่สำคัญของชาติทั้งด้านศึกษาและสาธารณสุข บุหรี่เป็นสิ่งที่มิพึงและทำลายสุขภาพทั้งของผู้เสพและบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย มีกลิ่นเหม็น ก้นบุหรี่เป็นขยะ ทำให้สกปรกและเอะอะ สิ้นโคตินเกาะติดฟัน สุขภาพช่องปากและฟันไม่ดี การสูบบุหรี่ยังมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งต่อการเกิดโรคได้ มากกว่า 25 โรค (WHO,1998) เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคเกี่ยวกับระบบการหายใจทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ นอกจากนี้ บุหรี่ยังได้ชื่อว่าเป็น ประตูด่านแรกของการนำไปสู่การใช้สารเสพติดอันตรายประเภทอื่นๆและยังมีความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ การดื่มเหล้า การเที่ยวกลางคืน การมีเพศสัมพันธ์ การเล่นการพนัน การใช้ยาเสพติดอื่น อีกด้วย ส่วนใหญ่จะเริ่มสูบในช่วงที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มผู้ชายและเริ่มทดลองสูบบุหรี่เมื่อมีอายุประมาณ 14 ปี เมื่อวัยรุ่นได้ทดลองบุหรี่แล้วจะมีโอกาสติดบุหรี่สูง การเลิกสูบกียาก การป้องกันจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด(พรนภา หอมสินธุ์, 2550)

ในประเทศไทย มีการนำแนวคิดเรื่องทักษะชีวิตและแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก กรมอนามัย และกรมสุขภาพจิต มาใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่และยาเสพติดอื่นๆ ในโรงเรียนมัศึกษากันอย่างกว้างขวาง (นิตยา เพ็ญศิริานภา,2538 ณัฐพงศ์ พุดห้,2540 ยุพา แก้วงาม,2544 ราณี วงศ์คงเดช,2549 และสกลวรเจริญศรี,2550) โดยมีแนวคิดสำคัญว่า การมีทักษะชีวิตที่ดีจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาความต้องการและสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และเนื่องจากในปัจจุบันการจัดการศึกษามีการปฏิรูปการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนกระบวนทัศน์ การสอนมาสู่การเรียนรู้โดยเน้นการใช้เทคโนโลยี หรือนวัตกรรมมาเพิ่มประสิทธิภาพของผู้เรียนมากยิ่งขึ้น (สำนักนวัตกรรมการเรียนการสอน,2549) ในลักษณะของการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการ (Media and Methods)ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของการจัดการการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และแนวทางการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุผลความจำเป็นและแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสร้างโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต โดยมุ่งหวังให้ครู ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการให้ศึกษาเชิงป้องกันและการจัดกิจกรรมสร้างเสริม

สุขภาพ(health intervention) นำไปใช้พัฒนาคุณภาพนักเรียน ให้มีภูมิคุ้มกันในตนเองที่ดีขึ้น รู้จักใช้ทักษะป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากบุหรี่ ยาเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ได้ ช่วยให้สามารถพัฒนาตนไปสู่การเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตรายด้านระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต
3. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 ตามเกณฑ์ 75/75
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิตพื้นฐาน สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติสูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะการ รับผิดชอบ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

5. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะการ สื่อสาร ด้วยมิตรภาพเพื่อการปฏิเสธบุหรี่สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

6. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

7. ในกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิตโดยรวมทั้ง 6 ด้าน สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

8. ทักษะชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน เท่ากับ 75/75 สามารถนำไปพัฒนานักเรียนให้มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการทดลองสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น

2. นักเรียนที่เข้ารับโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต เกิดความตระหนักในการพัฒนา ชีวิตด้วยตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสถานการณ์อันตรายหรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ได้ด้วย

3. เป็นแนวทางของพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองสำหรับนักเรียนจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต โดยต้องคำนึงถึงความแตกต่างของสภาพปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. เป็นแนวทางในการป้องกัน ลด และชลอเวลาในกลุ่มนักเรียนที่จะสูบบุหรี่ หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ รายใหม่ได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครั้งนี้ใช้แนวทางวิจัย

และพัฒนา (Research and Development) เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) วัดสองกลุ่มสองครั้ง(The Pretest – Post test design with Nonequivalent Groups) (วิชัชชัย วรพงษ์พร, 2530) ซึ่งมีขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ ณ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 13 ห้อง รวม 655 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กำลังศึกษาอยู่ ณ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โดยการสุ่มอย่างง่าย(Simple random sampling) มาจำนวน 2 ห้องๆ ละ 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง

3. ระยะเวลาที่ใช้ในศึกษา

ระยะเวลาที่ใช้ในวิจัย ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ระหว่างตั้งแต่ 2 พฤศจิกายน 2550 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2551 เป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 1 คาบ (50 นาที) รวมเวลาทั้งสิ้น 12 ครั้ง และใช้ห้องศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง เป็นสถานที่ในการทดลองใช้โปรแกรม

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต แบ่งเป็น 6 หน่วยการเรียนรู้ โดยมีแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 12 แผน ดังนี้

หน่วยที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย

แผนการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร

แผนการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง 10 ทักษะ: อาวุธป้องกันภัย

หน่วยที่ 2 เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่:ภัยแรกที่หลงเสี่ยง

แผนการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง คุณค่าสำคัญป้องกันก่อนเสี่ยง:พัฒนาตนเอง

แผนการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความเชื่อให้หลงผิดกับความจริงที่คิดถึง

หน่วยที่ 3 เรื่อง อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่องเรียน

แผนการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สมาธิมา ปัญญาเกิด: หัวใจนักปราชญ์

แผนการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เพิ่มชีวิตชีวาในเรียนรู้

หน่วยที่ 4 เรื่อง เพื่อน : มิตรภาพและสันติภาพ

แผนการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง คบคนสุบบุหรี : มิตรภาพแห่งหายนะ

แผนการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อาสาสมัครณรงค์เพื่อการไม่สุบบุหรี

หน่วยที่ 5 เรื่อง พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา...ไม่ลองบุหรี”

แผนการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง สถานการณ์ของการถูกชักชวนให้สุบบุหรี

แผนการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ศิลปะในการพุดปฏิเสธอย่างมีอาชีพ

หน่วยที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกันชีวิต

แผนการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง : ทักษะชีวิต ข้อคิดในหลวง

แผนการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ใช้จ่ายให้พอดี อาจมีเหลือเก็บ

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

4.2.1 ทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี ประกอบด้วย

1. ทักษะชีวิตพื้นฐาน (สร้างความรู้ ความเข้าใจ และฝึกนำไปใช้ปฏิบัติ)
2. ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ
3. ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. ทักษะการณรงค์เพื่อการไม่สุบบุหรี
5. ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี
6. ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง

4.2.2 ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลอง

สุบบุหรี

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิต

หน่วยที่ 1 ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย

1. ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร
2. 10 ทักษะ: อารมณ์ป้องกันภัย

หน่วยที่ 2 ภัยแรกที่หลงเสี่ยง

3. คุณค่าสำคัญป้องกันก่อนเสี่ยง: พัฒนาตนเอง
4. ความเชื่อให้หลงผิดกับความจริงที่ต้องคิด

หน่วยที่ 3 อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่องเรียน

5. สมาธิมา ปัญญาเกิด เปิดหัวใจนักปราชญ์
6. เพิ่มชีวิตชีวาในการเรียนรู้

หน่วยที่ 4 มิตรภาพและสันติภาพ

7. คบคนสูบบุหรี่ : มิตรภาพแห่งหายนะ
8. อาสาสมัครรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หน่วยที่ 5 พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา..ไม่ลองบุหรี่”

9. สถานการณ์ของการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
10. ศิลปะในการพูดปฏิเสธอย่างมีอาชีพ

หน่วยที่ 6 ภูมิคุ้มกันชีวิต

11. เสริมภูมิจึงพอเพียง: ทักษะชีวิตข้อคิดในหลวง
12. ใช้จ่ายให้พอดี อาจมีเหลือเก็บ

ตัวแปรตาม

ทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

ประกอบด้วย 6 ด้าน ดังนี้

1. ทักษะชีวิตพื้นฐาน
2. ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ
3. ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. ทักษะรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
5. ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่
6. ทักษะชีวิตเสริมภูมิจึงพอเพียง

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวม องค์ความรู้ที่เป็น แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ปัญหาการสูบบุหรี่ในนักเรียนและเยาวชนไทย
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียน
3. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา
4. หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
5. การสร้างชุดการเรียนรู้การสอน
6. การหาประสิทธิภาพของโปรแกรม
7. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันบุหรี่

1. ปัญหาการสูบบุหรี่ในนักเรียนและเยาวชนไทย

อันตรายจากการสูบบุหรี่ถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย โดยเป็นต้นเหตุของการสูญเสียทรัพยากรบุคคลก่อนวัยอันควร ซึ่งเป็นความสูญเสียที่ไม่อาจประมาณค่าออกมาเป็นตัวเลขได้ คนที่สูบบุหรี่จำนวนมากคิดว่าการสูบบุหรี่ไม่เป็นอันตรายมาก เนื่องจากการสูบบุหรี่ทำลายสุขภาพของผู้ที่สูบทีละน้อย ซึ่งถือว่าการตายผ่อนส่ง ไม่เหมือนกับการตายด้วยสารพิษประเภทอื่นๆ คนทั่วไปจึงไม่ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ นอกจากนี้ บุหรี่ยังเป็นที่นิยมสูบอย่างกว้างขวาง มีการเข้าใจผิดว่า การสูบบุหรี่ในจำนวนไม่มากจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย แต่แท้ที่จริงแล้ววงการแพทย์ยืนยันว่าการสูบบุหรี่ น้อยหรือมากล้วนไม่ปลอดภัยต่อสุขภาพของร่างกายทั้งสิ้น และนักสูบบุหรี่หลายคนคิดว่า ถ้าสูบบุหรี่ที่มีนิโคตินน้อยหรือมีการบอมนอนนอกไซค์ต่ำอัตราความเสี่ยงจากอันตรายจากบุหรี่จะน้อยลง ซึ่งไม่เป็นเรื่องจริงอีกเช่นกันเนื่องจากบุหรี่มีสารแต่งรสอยู่กว่า 150-300 ชนิด (มณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์และคณะ, 2550)

ดังนั้น กลไกการเกิดโรคจากบุหรี่ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากการเผาไหม้ของสารแต่งรส

ไม่ใช่พิษที่เกิดขึ้นจากนิโคติน หรือคาร์บอนมอนนอกไซด์เพียงอย่างเดียว แม้ว่าผล จากการสำรวจ สภาพแวดล้อมของกรุงเทพฯ พบว่า คนที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ น่าเป็นห่วงในเรื่องมลพิษจาก สภาพแวดล้อม แต่ในความเป็นจริงมลพิษทางอากาศในกรุงเทพฯ ยังเป็นอันตรายน้อยกว่าควันบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นสารพิษชนิดต่างๆ โดยเฉพาะสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เพราะในควันบุหรี่มีสารก่อให้เกิด มะเร็งมากถึง 42 ชนิดจากรายงานการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2544 (อ้างใน สตีเฟ่น ฮาแมนและคณะ, 2549) พบว่า ประชาชนไทยที่มีอายุ 11 ปี ขึ้นไปทั่วประเทศ ประมาณ 51.3 ล้านคน เป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ (สูบทุกวัน) จำนวน 10.6 ล้านคนหรือร้อยละ 20.6 เพิ่มขึ้นจาก 10.2 ล้านคน (ร้อยละ 20.5) ในปี พ.ศ. 2542 ผู้สูบบุหรี่จำนวนนี้เป็นชาย 10 ล้านคน เป็นหญิง 6 แสนคน และพบว่า ในปี 2547 จำนวนผู้สูบบุหรี่รวม 9.6 ล้านคน (เฉพาะคนที่สูบประจำ) ซึ่งลดลงจากปี 2544 แต่กลับ พบว่า ในปัจจุบันแนวโน้มการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทยโดยเฉพาะผู้หญิงเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่การสูบบุหรี่ ของผู้ชายค่อยๆ ลดน้อยลง จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปรากฏว่า ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ แยกเป็นผู้ชายร้อยละ 94.6 และผู้หญิงร้อยละ 5.4 โดยปัจจัยสำคัญที่ทำให้อัตราการสูบบุหรี่ของผู้ หญิงไทยยังอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ก็คือ ประเพณีและค่านิยมที่ผู้หญิงไม่สูบบุหรี่ แต่ปัจจุบันค่านิยมดังกล่าวเริ่ม เปลี่ยนแปลงไป มีการคาดประมาณว่า เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากกว่าเพศชายในอนาคต

เนื่องจากในปัจจุบันมีการผลิตบุหรี่รสอ่อน มวนยาว และการออกแบบซองที่บรรจุนิโคตินให้ สดขาม ทำให้เกิดการอยากลอง และบุหรี่ยี่ห้ออ่อนนี้เสพติดง่ายกว่า โดยที่ลูกค้าเป้าหมายของบุหรี่ ประเภทนี้คือ ผู้หญิงและวัยรุ่น จากสถิติขององค์การอนามัยโลกระบุว่าปัจจุบันมีผู้หญิง 250 ล้านคนทั่ว โลกที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ในจำนวนนี้เป็นผู้หญิงในประเทศกำลังพัฒนาร้อยละ 22.0 และผู้หญิงใน ประเทศกำลังพัฒนาร้อยละ 9.0

ข้อเท็จจริง : เยาวชนไทยกับการสูบบุหรี่ (ประกิจ วาทีสาธกกิจ, 2550)

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้สุขภาพทรุดโทรม และเสียชีวิตที่ป้องกันได้ที่สำคัญ อันดับที่สองของคนไทยรองจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ(โรคเอดส์)

อายุที่เริ่มทดลองสูบบุหรี่ คือ 13-14 ปี และอายุเฉลี่ยที่เสพติดบุหรี่ของคนไทย คือ 18 ปี ในปี พ.ศ. 2544 มีวัยรุ่นไทยที่อายุต่ำกว่า 19 ปี เสพติดบุหรี่แล้ว 375,900 คน และสูบเป็นครั้งคราว 78,000 คน นอกจากนี้ในแต่ละปีมีเยาวชนไทยเสพติดบุหรี่ใหม่ และกลายเป็นผู้ที่ต้องสูบบุหรี่เป็นประจำ 200, 000 ถึง 300,000 คน ทดแทนผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตหรือเลิกสูบ ทำให้จำนวนผู้สูบบุหรี่ไทยคงที่อยู่ที่ 11 ล้านคน ในอีสิบปีที่ผ่านมา

เยาวชนไทยที่เสพติดบุหรี่แล้ว โดยเฉลี่ยจะเสพติดบุหรี่ต่อไปเป็นเวลา 23 ปี ทั้งๆ ที่กว่า

ร้อยละ 70 ของผู้ใหญ่ที่เสพติดบุหรี่ต้องการที่จะเลิกสูบ แต่เลิกไม่สำเร็จเพราะอำนาจเสพติดที่สูง
มากๆ ของบุหรี่ โดยเฉพาะคนไทยที่สูบบุหรี่สูบล้วนละ 8.3 มวน หากคิดเป็นเงินจะตกวันละเกือบ
ยี่สิบบาท

ผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ในขณะนี้ ร้อยละ 6.5 ดื่มน้ำก่อนอายุ 14 ปี ร้อยละ 58.2 ดื่มน้ำระหว่าง
15-19 ปี และร้อยละ 27.7 ดื่มน้ำระหว่าง 20-24 ปี รวมแล้วร้อยละ 92.5 ของผู้ใหญ่ที่เสพติดบุหรี่ดื่มน้ำก่อนอายุ
24 ปี ฉะนั้นหากเยาวชนไม่เสพติดบุหรี่ได้จนถึงอายุ 25 ปี โอกาสที่เขาจะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่จะมี
น้อยมาก ประมาณสามในสี่ของผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่ดื่มน้ำก่อนอายุ 19 ปี

บุหรี่เป็นยาเสพติดตัวแรกที่เยาวชนติด และเป็นสื่อเข้าไปสู่สิ่งเสพติดอื่นที่ร้ายแรงกว่าซึ่งใน
เยาวชนที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 21.1 มีผลการศึกษาที่ไม่ดี และมีร้อยละ 2.1 เท่านั้นที่มีผลการศึกษาที่ดี

เยาวชนที่มีการศึกษาดำและออกจากโรงเรียนเร็วจะมีแนวโน้มการสูบบุหรี่ที่สูงกว่าผู้ที่ยังคง
อยู่ในระบบการศึกษา ในขณะที่เยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่มีความปรารถนาที่จะศึกษาต่อในระดับปริญญาโท
สูงกว่าเยาวชนที่สูบบุหรี่ถึงกว่าสองเท่า

เยาวชนที่สูบบุหรี่มักมีพื้นฐานครอบครัวที่มีความกดดันและขาดความอบอุ่น เยาวชนที่สูบ
บุหรี่ให้ข้อมูลว่าผู้ปกครองใช้เวลากับลูกไม่เพียงพอมีจำนวนมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่บอกว่า
ผู้ปกครองมีเวลาให้กับลูกไม่เพียงพอถึง 3.5-4.5 เท่า เยาวชนที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะมา
ครอบครัวที่มีสมาชิกชอบดื่มเหล้าหรือเล่นการพนัน 2-10 เท่า และมีประวัติถูกตบตีหรือถูกทำร้าย
ภายในบ้านมากกว่าเยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่ 4-12 เท่า

ถ้าสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่หรือสนับสนุนให้สูบบุหรี่จะทำให้วัยรุ่นมีโอกาสติดบุหรี่สูง
และบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชนมากที่สุด คือเพื่อนสนิท โดยพบว่าการสูบ
บุหรี่ครั้งแรก ส่วนใหญ่เกิดจากการชักนำของเพื่อนและหัดสูบบุหรี่ครั้งแรกที่บ้านเพื่อน และร้อยละ 52
ของเยาวชนชายที่สูบบุหรี่มีเพื่อนที่เคยลองยาเสพติดมาก่อน ขณะที่ร้อยละ 19 ของเยาวชนชายที่ไม่
สูบบุหรี่มีเพื่อนที่เคยลองยาเสพติดมาก่อน ร้อยละ 60 ของเยาวชนหญิงที่สูบบุหรี่มีเพื่อนสนิทที่ดื่ม
เหล้าเป็นประจำทุกอาทิตย์และเพียงร้อยละ 11 ของเยาวชนหญิงที่ไม่สูบบุหรี่มีเพื่อนสนิทที่ดื่มเหล้า
เป็นประจำ

เยาวชนที่สูบบุหรี่ร้อยละ 56.6 มีทัศนคติทางด้านลบต่อการสูบบุหรี่ ขณะที่ร้อยละ 43.4 มี
ทัศนคติทางด้านบวกต่อการสูบบุหรี่ เยาวชนทั้งหญิงและชาย ทั้งที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่ล้วนมี
ทัศนคติในด้านลบต่อผู้หึงหวงที่สูบบุหรี่ ส่วนใหญ่เห็นว่าการเป็นผู้หึงหวงสูบบุหรี่นั้นแสดงถึงความมี
ปมด้อยเก็บกด

เยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นว่า การให้วัยรุ่นช่วยณรงค์เพื่อนไม่ให้สูบบุหรี่เป็นมาตรการป้องกันที่ได้ผลที่สุด

เยาวชนที่สูบบุหรี่ประจำร้อยละ 83 พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่แต่ไม่สำเร็จ ร้อยละ 11.6 มีความต้องการที่จะเลิกแต่ยังไม่เคยพยายามเลิก

บริษัทบุหรี่บันทึกว่า "นักสูบบุหรี่ที่มีอายุน้อยคืออนาคตของธุรกิจเรา" เพราะหากไม่มีเยาวชนเข้ามาเสพติดบุหรี่ทดแทนผู้ที่เลิกสูบบุหรี่หรือเสียชีวิต ไม่นานบริษัทบุหรี่ก็ต้องเลิกกิจการ

การวิจัยพบว่า มีปัญหาการบังคับใช้กฎหมายห้ามขายบุหรี่แก่เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีโดยกว่าร้อยละ 90 ของร้านค้ามีการขายบุหรี่ให้แก่เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี การวิจัยในต่างประเทศ พบว่ากฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ หากมีการบังคับใช้อย่างจริงจัง และสามารถลดการสูบบุหรี่ในเยาวชนได้

2. ผลการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียน

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยใช้เป็นประเด็นหลักในการกำหนดเนื้อหาสาระสำคัญในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ครั้งนี้ ได้จากผลงานวิจัยหลายฉบับที่แสดงให้เห็นตรงกัน ถึงความสำคัญของปัจจัยที่เป็นปัญหาควรนำมาแก้ไข ดังนี้

2.1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีงานวิจัยหลายฉบับที่พบความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการสูบบุหรี่ เช่น งานวิจัยของ ชูชัย สุภวงศ์ และคณะ (2540) พบว่าเยาวชนชายที่สูบบุหรี่เป็นประจำทั้งกลุ่มอายุ 15 และ 22 ปี มีผลการเรียนที่ไม่ดี , งานวิจัยของอัจฉราวรรณ สร้อยทอง(2542) พบว่า การสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น , งานวิจัยของ จิราพร สุวรรณธีรางกูร (2543) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาถ้ามีผลการเรียนต่ำ โอกาสที่จะสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเป็น 3.11 เท่า(OR=3.11) ,งานวิจัยของณัฐินี จันทรก้อน(2544) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร , งานวิจัยของ อุไร สุมาธิธรรม (2546) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยากับการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญสูงสุดต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียน โดยนักเรียนที่สูบบุหรี่มักจะมีผลการ เรียนต่ำ และค่าสุດงานวิจัย ของ พรนภา หอมสินธุ์

(2549) พบว่า ค่าเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3 เป็นปัจจัยทำนายการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชายไทย ในขั้นทดลองสูบบุหรี่ ($OR=1.49$) และขั้นสูบบุหรี่ตามโอกาส ($OR=1.59$) แต่มีงานวิจัยของอนุภาพ ทองอยู่(2547) เท่านั้น ที่พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียน มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี จึงสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำน่าจะมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่มากกว่าวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

2.1.2 เจตคติต่อการสูบบุหรี่ การวัดเจตคติจะทำให้เราทราบว่า บุคคลมีเจตคติต่อสิ่งหนึ่งไปในทิศทางใด ดีหรือไม่ดี และทำนายได้ว่าบุคคลนั้นจะมีการกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทำนองใด ดังนั้น ปัจจัยด้านเจตคติต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น จึงปัจจัยที่น่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ของวัยรุ่นมากเช่นกัน จากเหตุผลดังกล่าวทำให้มีผู้การวิจัยความเกี่ยวข้องของเจตคติกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นกันอย่างกว้างขวาง ส่วนใหญ่ พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่น งานวิจัยของ จีรพร สร้อยสุวรรณ (2539), บุศยา ณ ป้อมเพชร (2539), รุ่งรัตน์ พรชัยวัฒนาการ (2540), อรณัฐ หงษาชาติ(2541), ธานินทร์ สุธีประเสริฐ (2542) , จิตทิพย์ ยิ้มพลอย(2543) ส่วนงานวิจัยของจิราพร สุวรรณธีรางกูร (2543) พบว่า ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ เป็นหนึ่งใน 12 ตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักเรียน และเป็นหนึ่งใน 3 ตัวแปร (ร่วมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการมีเพื่อนสูบบุหรี่) ที่สามารถร่วมกันคาดคะเนเป็นสมาชิกกลุ่มได้ถูกต้องร้อยละ 84.15 และงานวิจัยของสุรพงษ์ ชูเดช (2547) พบว่า ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยหนึ่งใน 4 ของกลุ่มปัจจัยนำ (ร่วมกับลักษณะมุ่งอนาคต สุขภาพจิต และความเชื่ออำนาจในตน) ที่ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 29.8 และล่าสุดในงานวิจัยของพรนภา หอมสินธุ์ (2549) พบว่า ทัศนคติเห็นด้วยกับการสูบบุหรี่ เป็นปัจจัยทำนายการสูบบุหรี่ตามลำดับขั้นของการสูบบุหรี่ โดยมีค่าในการทำนายดังนี้ 2.78 เท่า ($OR=2.78$) ในขั้นตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ , 3.55 เท่า ($OR=3.55$) ในขั้นทดลองสูบบุหรี่ และ 8.07 เท่า ($OR=8.07$) ในขั้นสูบบุหรี่ตามโอกาส สรุปได้ว่า ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่น่าจะมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่และคาดคะเนหรือทำนายการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้

2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยแวดล้อมกับการสูบบุหรี่ มีงานวิจัยหลายฉบับที่พบว่า มีหลายปัจจัยแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ ได้แก่ งานวิจัยของบุศยา ณ ป้อมเพชร (2539) ปัจจัยที่พบ คือ รายได้ครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา การได้มาของบุหรี่ แหล่งซื้อบุหรี่ การมีเพื่อนสนิทในและนอกวิทยาลัยสูบบุหรี่ , งานวิจัยของจีรพร

สร้อยสุวรรณ (2539) ปัจจัยที่พบ คือ รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิด มารดา การได้มาของบุหรี่ แหล่งที่ซื้อบุหรี่ และ การมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่, งานวิจัยของธานินทร์ สุทธิประเสริฐ (2542) ปัจจัยที่พบ คือ จำนวนคนใกล้ชิดที่สูบบุหรี่, งานวิจัยของอัจฉราวรรณ สร้อยทอง (2542) ปัจจัยที่พบ คือ การมีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่, งานวิจัยของ ญัฐินี จันทร์ก้อน (2544) ปัจจัยที่พบ คือ การสูบบุหรี่ของเพื่อนในกลุ่ม, งานวิจัยของนฤมล นันทพล (2546) ปัจจัยที่พบ คือ การเคยได้รับบุหรี่ ความสะดวกในการซื้อบุหรี่ การได้เห็นสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ และการได้รับการชักชวนให้สูบบุหรี่จากเพื่อนสนิท , งานวิจัย ของอุไร สุมาริธรรม (2546) ปัจจัยที่พบ คือ การมีเพื่อนที่สูบบุหรี่ , งานวิจัยของ อนุภาพ ทองอยู่ (2547) ปัจจัยที่พบ คือ การเข้าถึงแหล่งซื้อ และการเอาแบบอย่างตามเพื่อน

ส่วนงานวิจัยของสุรพงษ์ ชูเดช (2547) ได้ศึกษาเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อ ปัจจัย เสริมและ ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นรายคู่ในลักษณะปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) ผลการวิจัยพบว่า มีอิทธิพลร่วมกันระหว่างปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ได้แก่ ราคาบุหรี่กับการมีเพื่อนสูบบุหรี่ และ รายได้ของนักศึกษากับการมีเพื่อนสูบบุหรี่ กล่าวคือ การที่นักศึกษารู้สึกว่าบุหรี่มีราคาต่ำ อย่างเดียวยังไม่พอต้องได้รับอิทธิพลจากการมีเพื่อนสูบบุหรี่ด้วย นักศึกษาในกลุ่มนี้จึงจะมีพฤติกรรม การสูบบุหรี่สูง ส่วนนักศึกษาที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ อย่างเดียวยังไม่พอต้องได้รับอิทธิพลจากการมีรายได้ สูงด้วย นักศึกษาในกลุ่มนี้จึงจะมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูง นอกจากนี้ยังพบอิทธิพลร่วมคู่อื่นอีก ได้แก่ ราคาบุหรี่กับอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การได้มาของบุหรี่กับความเชื่อเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ แต่ จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ไม่พบความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่น ราคาบุหรี่ การได้มาของบุหรี่ นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า มีอิทธิพลร่วมกันระหว่างปัจจัยเสริมละปัจจัยนำ ได้แก่ การมีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่กับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การมีเพื่อนสูบบุหรี่กับความเชื่ออันมาจากภายในตน อีกด้วย

สำหรับงานวิจัยของพรนภา หอมสินธุ์ (2549) ได้ศึกษาพบว่ากลุ่มปัจจัยแวดล้อม เป็น ปัจจัยทำนายการสูบบุหรี่ตามลำดับขั้นของการสูบบุหรี่ได้ ดังนี้ ปัจจัยทำนายการสูบบุหรี่ขั้นลงเลใจที่จะไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ การสูบบุหรี่ของพ่อแม่ (OR = 1.63) ,ปัจจัยทำนายการสูบบุหรี่ขั้นทดลองสูบบุหรี่ ได้แก่ การชักชวนให้สูบบุหรี่ (OR = 6.12) การสูบบุหรี่ของเพื่อน (OR = 1.64) ,ปัจจัยทำนายการสูบบุหรี่ขั้นสูบบุหรี่ตามโอกาส ได้แก่ การชักชวนให้สูบบุหรี่ (OR = 6.68) การสูบบุหรี่ของเพื่อน (OR = 5.64) การสูบบุหรี่ของพ่อแม่ (OR = 1.75) นอกจากนี้ยังพบว่า การชักชวนให้สูบบุหรี่ (OR = 4.54) สามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงการสูบบุหรี่จากขั้นลงเลใจที่จะไม่สูบบุหรี่ไปสู่

ชั้นทดลองสูบบุหรี่ ขณะที่การสูบบุหรี่ของเพื่อน (OR = 3.45) สามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงจากชั้นทดลองสูบบุหรี่ไปสู่ชั้นสูบบุหรี่ตามโอกาส

สรุปได้ว่า มีงานวิจัยหลายฉบับพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา การสูบบุหรี่ของบิดามารดา การมีเพื่อนที่สนิทสูบบุหรี่ การถูกชวนให้สูบบุหรี่ และการเข้าถึงบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่

จากข้อค้นพบที่สำคัญดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1- ม.3 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 300 คน(อุทุมพร ณ นคร ,2550) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) มีอัตราการทดลองสูบบุหรี่ร้อยละ 22.3 ซึ่งเป็นอัตราที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับระดับประเทศ ร้อยละ 21.1 (ประภิต วาทีสาธกกิจ, 2550) และยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียน ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เจตคติต่อการสูบบุหรี่ ส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียน ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท การถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ และการเข้าถึงบุหรี่ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาผลการศึกษาที่ได้ มาเป็นประเด็นหลักของการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ในครั้งนี้

3. หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

3.1 โครงสร้างหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กรมวิชาการ, 2545) ระดับมัธยมศึกษา หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เป็นหลักสูตรแกนกลางของประเทศที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีขีดความสามารถในการแข่งขัน มีศักยภาพที่สูงขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขบนพื้นฐานของความเป็นไทย และความเป็นสากล รวมทั้งมีความสามารถในการประกอบอาชีพ หรือศึกษาต่อตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล ดังนั้นเพื่อให้การจัดการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์หลักการ จุดหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ และให้สถานศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องมีแนวปฏิบัติในการจัดหลักสูตรสถานศึกษา กระทรวงศึกษาธิการจึงได้กำหนดโครงสร้างของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545) ดังนี้

1. ระดับช่วงชั้น กำหนดหลักสูตรเป็น 4 ช่วงชั้น ตามระดับพัฒนาการของผู้เรียน ดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 – 3

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

2. สาระการเรียนรู้

สาระการเรียนรู้ที่กำหนดขึ้นตามหลักสูตร ประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการการเรียนรู้ และคุณลักษณะหรือค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียน มี 8 กลุ่ม ดังนี้

2.1 ภาษาไทย

2.2 คณิตศาสตร์

2.3 วิทยาศาสตร์

2.4 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

2.5 สุขศึกษาและพลศึกษา

2.6 ศิลปะ

2.7 การงานอาชีพและเทคโนโลยี

2.8 ภาษาต่างประเทศ

สาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่มนี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนต้องเรียนรู้ โดยอาจจัดเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มแรก ประกอบด้วย ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้ที่สถานศึกษาต้องใช้เป็นหลักในการจัดการเรียนการสอนเพื่อสร้างพื้นฐานการคิดและเป็นกลุ่ตู่ในการแก้ปัญหาและวิกฤติของชาติ กลุ่มที่สองประกอบด้วย สุขศึกษา และพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศเป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างพื้นฐานความเป็นมนุษย์และสร้างศักยภาพในการคิดและการทำงานอย่างสร้างสรรค์ เรื่องสิ่งแวดล้อมศึกษา หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ในสาระการเรียนรู้กลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวิทยาศาสตร์ กลุ่มสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กลุ่มสุขศึกษา และพลศึกษากลุ่มภาษาต่างประเทศ กำหนดให้เรียนภาษาอังกฤษทุกช่วงชั้น ส่วนภาษา ต่างประเทศอื่นๆ สามารถเลือกจัดการเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มไว้เฉพาะส่วนที่

จำเป็นในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่ากัน สำหรับส่วนที่ตอบสนองความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนแต่ละคนนั้น สถานศึกษาสามารถกำหนดเพิ่มขึ้นได้ ให้สอดคล้องและสนองตอบศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน

3. กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้เรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองตาม ศักยภาพ มุ่งเน้นเพิ่มเติมจากกิจกรรมที่ได้จัดให้เรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขกับกิจกรรมที่เลือกด้วยตัวเองตามความถนัดและความสนใจอย่างแท้จริง การพัฒนาที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยอาจจัดเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสนองนโยบายในการสร้างเยาวชนของชาติให้เป็นผู้มีศีลธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและมีคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมซึ่งสถานศึกษาจะต้องดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย มีรูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

- 1) กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิง พหุปัญญา และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งครูทุกคนต้องทำหน้าที่แนะแนวให้ คำปรึกษาด้านชีวิต การศึกษาต่อและการพัฒนาตนเองสู่โลกอาชีพและการมีงานทำ
- 2) กิจกรรมนักเรียน เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเองอย่างครบวงจรตั้งแต่ศึกษาวิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผน ประเมิน และปรับปรุงการทำงาน โดยเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น โครงงาน กิจกรรมตามความสนใจชุมนุมวิชาการ กิจกรรมรักการอ่านกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด และผู้บำเพ็ญประโยชน์

4. มาตรฐานการเรียนรู้

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม ที่เป็นข้อกำหนดคุณภาพผู้เรียนด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม ของแต่ละกลุ่ม เพื่อใช้เป็นจุดมุ่งหมายในการพัฒนา ผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ซึ่งกำหนดเป็น 2 ลักษณะ คือ

- 1) มาตรฐานการเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนเรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2) มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เมื่อผู้เรียนเรียนจบในแต่ละช่วงชั้น คือชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และ 6 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 และ 6

มาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดไว้เฉพาะมาตรฐานการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนทุกคนเท่านั้น สำหรับ มาตรฐานการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่นคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ตลอดจนมาตรฐานการเรียนรู้ที่เข้มข้นตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน ให้สถานศึกษาพัฒนาเพิ่มเติมได้

5. เวลาเรียน

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดเวลาในการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ระดับช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4 ไว้ดังนี้

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีเวลาเรียนประมาณปีละ 1,000 - 1,200 ชั่วโมง โดยเฉลี่ยวันละ 5 - 6 ชั่วโมง

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 มีเวลาเรียนปีละไม่น้อยกว่า 1,200 ชั่วโมง โดยเฉลี่ยวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง

3.2 การจัดเวลาเรียนสำหรับช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4

สถานศึกษาแต่ละแห่งสามารถจัดเวลาเรียนให้ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมในแต่ละชั้นปี ทั้งการจัดเวลาเรียน ในสาระการเรียนรู้ 8 กลุ่ม และรายวิชาที่สถานศึกษา จัดทำเพิ่มเติมรวมทั้งต้องจัดให้มีเวลาสำหรับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนทุกภาคเรียนตามความเหมาะสม

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ให้จัดเวลาเรียนเป็นรายปี มีเวลาเรียนประมาณวันละ 5-6 ชั่วโมง การกำหนดเวลาเรียน สำหรับ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ทั้ง 8 กลุ่ม ควรให้สัดส่วนใกล้เคียงกัน แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มภาษาไทย คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ยังคงมีความสำคัญ ควรจัดเวลาเรียนให้มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ สำหรับผู้เรียน ที่มีความประสงค์จะศึกษาต่อ และจัดรายวิชาอาชีพหรือโครงการอาชีพสำหรับนักเรียนที่มีความสามารถที่จะออกไปสู่โลกอาชีพ

ช่วงชั้นที่ 4 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ให้จัดเวลาเรียนเป็นรายภาค โดยให้คณาจารย์ของรายวิชาที่เรียนเป็นหน่วยกิต ใช้เกณฑ์ 40 ชั่วโมงต่อภาคเรียน มีค่าน้ำหนักวิชา 1 หน่วยกิต และมีเวลาเรียนประมาณวันละไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง การจัดเวลาและสาระการเรียนรู้ในช่วงชั้นนี้เป็นการเริ่มเข้าสู่การเรียนเฉพาะสาขา จึงให้มีการเลือกเรียนในบางรายวิชาของแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ และจัดทำ “รายวิชาเพิ่มเติมใหม่” บางรายวิชาที่น่าสนใจ หรือที่มีความยากในระดับสูงขึ้น เช่น แคลคูลัส ใน

คณิตศาสตร์ หรือวิทยาศาสตร์ชั้นสูง สำหรับผู้ที่เรียนกลุ่มสาระนี้ได้ดีเป็นพิเศษนอกจากนี้สถานศึกษาสามารถปรับรูปแบบการจัดหลักสูตรให้เหมาะสมยิ่งขึ้นได้ในบางกลุ่มสาระเช่น ศิลปะ การงานอาชีพ และเทคโนโลยี ซึ่งยังจำเป็นต้องเรียนอยู่อาจจัดเป็นรายวิชาสั้นๆ หรือรายวิชาเดี่ยว หรือรวมกันในลักษณะบูรณาการ เมื่อสถานศึกษาจัดการเรียนรู้ได้ตามมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ระบุไว้แล้ว ก็อาจพัฒนาเป็นวิชาเลือกเฉพาะทางในระดับสูงขึ้นไปได้เช่นเดียวกัน

การจัดเวลาเรียนดังกล่าวข้างต้น เป็นแนวทางสำหรับการจัดการศึกษาในระบบสถานศึกษา ส่วนการจัดการศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยนั้นให้พิจารณายืดหยุ่นเวลาเรียนตามสถานการณ์และโอกาสที่เอื้อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้

3.3 สาระ มาตรฐานการเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสาระและมาตรฐานการเรียนรู้เป็นเกณฑ์ในการกำหนดคุณภาพของผู้เรียน เมื่อเรียนจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งกำหนดไว้เฉพาะส่วนที่จำเป็นสำหรับเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพ สำหรับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ตามความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียน สถานศึกษาสามารถพัฒนาเพิ่มเติมได้

เนื่องจากการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลอง สูบบุหรี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เป็นสาระเพิ่มเติมในกลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอรายละเอียดของสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาพอสังเขป ดังต่อไปนี้

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงและการเสริมสร้างสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน ช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาความมั่นใจในตนเอง และความสามารถของตนเอง เกิดวิถีการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักและรับผิดชอบต่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเอง ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลายต่อเนื่อง เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียนเน้นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกันส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช้

วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญญา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไข ปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝน

วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อดำรงการสร้างสรรค์ สุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมเหล่านั้นได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีแล้ว

สุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ และ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมตามแนวการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2544 และตามจุดหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ผลรวมสุดท้ายคือ ผู้เรียนเกิด การพัฒนาที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (holistic)

การเรียนรู้สุขศึกษา ผู้เรียนจะได้รับการกระตุ้นและจูงใจให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง และมีคุณค่าในการพัฒนารูปแบบของวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี พัฒนาทักษะการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้จักการสร้างความรับผิดชอบและสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นทั้งที่โรงเรียน บ้าน และชุมชนทั้งชุมชนที่ตนเองอยู่อาศัยและชุมชนอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้เรียนรู้ถึงวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน และยอมรับในความแตกต่างนั้น เกิดการพัฒนาความสามารถในการเผชิญกับปัญหาท้าทาย ความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้งและการเสริมสร้างสุขภาพ

นอกจากนี้ผู้เรียนจะได้รับโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งของไทยและสากล กิจกรรมทางกายและกีฬาต่าง ๆ ช่วยให้ผู้เรียนได้ เกิดสัมฤทธิ์ผลตามศักยภาพด้านความเจริญเติบโตและการพัฒนาทางกาย ได้ปรับปรุงสุขภาพ และ สมรรถภาพทางกาย เกิดการพัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่ ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเอง ตามกฎกติกา ระเบียบและหลักการทางวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม ได้รับ ประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองโดยตรงตามความถนัด และความสนใจ ได้ค้นหาความพึง

พอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย กีฬา กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและรักการออกกำลังกายการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาในสถานศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาครบถ้วนจากสาระต่าง ๆ คือ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งสามารถจัดให้สอดคล้องเชื่อมโยง บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่นๆ อีก 7 กลุ่ม และยังนำไปจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อการเติมเต็มให้แก่ผู้เรียนได้อีกด้วย

ดังนั้น การจัดการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา จึงควรจัดให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนควรให้สอดคล้องกับลักษณะของวัฒนธรรมท้องถิ่น วัฒนธรรมไทย และวัฒนธรรมสากล โดยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบ้าน ชุมชน และท้องถิ่นไปพร้อมกัน

คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐานในกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษาแล้ว ผู้เรียนจะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดีในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ การเสริมสร้างสุขภาพและการดำรงสุขภาพที่ดีให้ยั่งยืน มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

สาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา

สาระที่ 1 : การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1 : เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของมนุษย์

สาระที่ 2 : ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1 : เข้าใจและเห็นคุณค่าของชีวิต ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะ

ในการดำเนินชีวิต

สาระที่ 3 : การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1 : เข้าใจ และมีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย เกม และกีฬา

มาตรฐาน พ 3.2 : รักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีการเสริมสร้างสมรรถภาพ มีวินัยเคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณของการแข่งขัน ชื่นชมในสุนทรียภาพของ การกีฬา

สาระที่ 4: การเสริมสร้างสุขภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่า และมีทักษะในการเสริมสร้างสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค

สาระที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 : ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การเฝ้าระวัง สารเสพติด และความรุนแรง

3.4 การประเมินผลการเรียนรู้ศึกษา

การประเมินผลการเรียนรู้ศึกษา เป็นกระบวนการตรวจสอบการสอนสุศึกษาอย่างมีระบบ คือ เมื่อผู้สอนได้จัดระบบการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนไปแล้วด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ เกิดเจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพ เป็นไปตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้น้อยเพียงใด เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้เรียน และการจัดกระบวนการเรียนการสอนของผู้เรียนได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนการประเมินผล

การประเมินผลการเรียนการสอนควรมีการประเมินผลทุกครั้งที่ทำการสอน ผู้สอนสามารถจัดทำประเมินผลได้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

การประเมินผลก่อนทำการสอน เพื่อเป็นการทดสอบความรู้เดิมของผู้เรียนว่ามีพื้นฐานความรู้เรื่องที่กำลังจะเรียนมากน้อยเพียงใด และเป็นการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจของผู้เรียนในชั้นว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อจะได้ กระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนได้ถูกต้องและเป็นข้อสังเกตว่าควรเอาใจใส่หรือส่งเสริมกลุ่มใดเป็นพิเศษบ้าง เช่น ถ้าผลการทดสอบมีบางกลุ่มคะแนนน้อย หรือทดสอบด้วยการสัมภาษณ์หรือตั้งคำถาม มีผู้ตอบคำถามไม่ได้แสดงว่าต้องให้ความสนใจและส่งเสริมกลุ่มนั้นเป็นพิเศษ เป็นต้น

การประเมินผลระหว่างทำการสอน คือ ระหว่างที่ผู้สอนกำลังทำการสอนไปได้ระยะหนึ่ง หรือหลังจากการอภิปรายได้ระยะหนึ่งก็มีการตั้งคำถามให้ผู้เรียนตอบ หรือเขียนอธิบาย หรือตอบในกระดาษทดสอบที่แจกให้แล้วให้ผู้เรียนตอบคำถาม เขียนอธิบาย หรือตอบในแบบทดสอบไปในระหว่างเรียน เพื่อผู้สอนจะได้ทราบผลการสอนและผู้เรียนทราบผลการเรียนของตน ทั้งผู้สอนและผู้เรียนจะได้ทราบผลสัมฤทธิ์ของการเรียนการสอนว่าได้ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนการสอนว่า ได้ผลมากน้อยเพียงไรไปพร้อม ๆ กัน

การประเมินผลหลังการสอน เมื่อได้ทำการสอนจบไปแล้วจึงทำการประเมินผล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การประเมินผลหลังจากจบการสอนไปใน 1 คาบ หรือ 1 ภาคเรียน ผู้สอนได้จัดเตรียมเนื้อหาไว้สำหรับทำการสอบ และเตรียมวิธีการทดสอบไว้เรียบร้อยแล้วเมื่อสอนจบผู้สอนก็ทำการทดสอบในเรื่องที่ได้จัดการเรียนการสอนไปนั้นว่าผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจหรือได้ปฏิบัติเป็นไปตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงไร การประเมินผลเมื่อเรียนครบตามหลักสูตรแล้ว มีการทดสอบความรู้ทั้งหมด ความรู้ทั้งหมดที่ผู้เรียนได้เรียนมาแล้ว ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติให้ผ่านตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ การวัดและประเมินผลในแต่ละครั้งจะเป็นการวัดผลเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจเจตคติและการปฏิบัติของผู้เรียน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อหาแนวทางให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรให้กับผู้เรียนได้ถูกต้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการประเมินผล การจัดการเรียนการสอนในแต่ละคาบเรียนจะต้องตั้งจุดประสงค์ในการเรียนรู้ทุกครั้งว่าในการสอนครั้งนั้น ๆ ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เรื่องอะไร และให้เกิดผลอะไรกับผู้เรียนบ้าง

ดังนั้น เมื่อผู้สอนสอนไปแล้วในระยะหนึ่งจึงต้องทำการประเมินผลดูว่า การจัดการเรียนการสอนเป็นไปตามวัตถุประสงค์ไว้หรือไม่ ผู้เรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจ ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือเกิดเจตคติมากน้อยเพียงไร หรือผู้สอนจะต้องปรับปรุงวิธีการให้ความรู้อย่างไรหรือไม่ในการสอนครั้งต่อไป โดยวิธีการประเมินผลต่าง ๆ ดังนี้

1. การสังเกตโดยผู้สอนและผู้เรียน

1.1 การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ขณะที่ผู้สอนกำลังทำการสอนดูความสนใจ สีหน้า ท่าทาง ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ การถามตอบปัญหาข้อข้องใจต่าง ๆ เป็นไปตามที่ผู้สอนตั้งจุดประสงค์หรือไม่ มากน้อยเพียงใด

1.2 สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติของผู้เรียนหลังจากเรียนไปแล้ว ผู้เรียนได้นำไปปฏิบัติมากน้อยเพียงไร ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีขึ้นหรือไม่ มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ถูกต้องมากน้อยเพียงไร เช่น การรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การปฏิบัติตนเกี่ยวกับความสะอาดการเล่น การพักผ่อน และสุขปฏิบัติอื่น ๆ ที่ผู้สอนสามารถสังเกตได้ หรือผู้สอนกำหนดให้ผู้เรียนสังเกตเพื่อนร่วมชั้น และรายงานผลการปฏิบัติโดยใช้แบบสังเกตที่ทำไว้

2. การสัมภาษณ์ การสนทนา หรือการซักถามจากตัวของผู้เรียนเองในเรื่องความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ หรือบางครั้ง ระบุพูดคุยหรือซักถามกับบุคคลที่เกี่ยวกับผู้เรียนคนอื่น ๆ เช่น เพื่อน ครู หรือผู้ปกครอง ก็จะได้ข้อมูลเพิ่มเติมขึ้นเป็นการประเมินผลอีกวิธีหนึ่ง

3. การใช้แบบทดสอบแบบต่าง ๆ ทั้งแบบอัตนัยและปรนัย เช่น แบบตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เรียนตอบตามที่ผู้เรียนรู้และเข้าใจ (อัตนัย) แบบเลือกตอบ แบบถูกผิด แบบจับคู่ แบบเติมคำ (ปรนัย) เป็นต้น โดยผู้สอนจะเป็นผู้เตรียมแบบทดสอบไว้ทดสอบไว้ก่อนทำการสอนหรือการสอบประจำภาคหรือประจำปี

4. การตรวจสอบผลงานของผู้เรียน ในบางครั้งการสอบผู้สอนใช้กิจกรรมต่าง ๆ กัน มีการส่งงานล่วงหน้าหรือหลังการสอน ให้ทำการค้นคว้า ทำรายงานหรือให้ทำการทดลองเรื่องต่าง ๆ แล้วนำผลงานส่งพร้อมทั้งทำรายงานหรือสรุปผลการปฏิบัติงานแล้วนำมาส่ง การเก็บข่าวจากหนังสือพิมพ์ วารสารต่าง ๆ ผู้สอนตรวจผลงานนั้น ๆ และให้คะแนนตามผลงานที่ผู้เรียนได้นำมาส่ง

5. การปฏิบัติของผู้เรียน บางครั้งผู้ สอนสอนโดยใช้กิจกรรมสาธิตและให้ผู้เรียนปฏิบัติ เช่น การแปร่งฟันอย่างถูกวิธี การปฐมพยาบาลด้วยวิธีต่าง ๆ แล้วให้ผู้เรียนปฏิบัติตามผู้สอนสังเกตการณ์ ปฏิบัติ หรือให้คะแนนตามแบบทดสอบที่สร้างขึ้น

6. ศึกษาจากสถิติ การรายงานผลจากบัตรสุขภาพของผู้เรียน จากการทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งนำหนัก วัดส่วนสูง สถิติการเจ็บป่วย การเกิดอุบัติเหตุ หรือจากการรายงานผลการตรวจสุขภาพจากแพทย์ ทันตแพทย์จากสถานพยาบาล หรืออนามัยโรงเรียนต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้สอนจะได้นำมาปรับปรุงการเรียนการสอนและแก้ไขปัญหสุขภาพให้กับผู้เรียน ได้ดีและถูกต้องยิ่งขึ้น การประเมินผลการเรียนการสอนสุศึกษา การวัดความรู้ ความเข้าใจ สามารถวัดได้ง่ายและส่วนมากจะใช้แบบประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพควรจัดให้ครบทั้งสามด้าน คือความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยเฉพาะการปฏิบัติควรเน้นมาก ๆ ทำบ่อย ๆ ทำเป็นนิสัยและให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพให้ได้

4. การสร้างชุดการเรียนการสอน

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุดการเรียนการสอน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบและพัฒนาหน่วยการเรียนรู้ และแผนการเรียนรู้ในโปรแกรมการเรียน ดังนี้

4.1 การออกแบบสื่อการเรียนรู้ (Material Design) (วารินทร์ รัชมิพรหม,2531)

สิ่งที่นำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจ จัดหา จัดเตรียม และเลือกใช้ประกอบ การเรียนการสอน ต้องคำนึงถึงหลักการ ดังนี้

- วัตถุประสงค์การเรียนรู้
- ลักษณะผู้เรียน ความเหมาะสมกับวัย ความสนใจ ระดับชั้น ความรู้ ทักษะ พื้นฐาน และประสบการณ์ของผู้เรียน

- รูปแบบการเรียนการสอน และการเรียนรู้
- ธรรมชาติเนื้อหาสาระการเรียนรู้ และวิธีการนำเสนอที่เหมาะสม
- สภาพการเรียนรู้
- ทรัพยากรต่าง ๆ เช่น วัสดุอุปกรณ์ ครุภัณฑ์ งบประมาณ
- ราคาที่เหมาะสม

ในการพิจารณาออกแบบสื่อการเรียนรู้ เพื่อประกอบการเรียนรู้ของผู้เรียนให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอนที่กำหนดไว้ บุคลากรที่รับผิดชอบในการจัดหาสื่อเพื่อประกอบการเรียนรู้ คือ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานของสถานศึกษา ครูผู้สอน หรือผู้รับผิดชอบสาระการเรียนรู้ ซึ่งต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ

- 1) การออกแบบการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ และจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียน
- 2) ลักษณะเฉพาะของสื่อต่าง ๆ การนำไปใช้ และการออกแบบ สามารถสร้างความสนใจ ให้ความหมาย และมีผลต่อประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียนได้อย่างไรบ้าง
- 3) การจัดหาสื่อการเรียนรู้ จากแหล่งการเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ความคุ้มค่าในการผลิตเอง การหาซื้อ การปรับปรุงดัดแปลง หรือเลือกจัดซื้อ
- 4) การประเมินคุณภาพสื่อการเรียนรู้

4.2 การออกแบบการเรียนรู้

การออกแบบการเรียนรู้ และพัฒนาระบบการเรียนการสอน (Kearsley , 1984) ได้ให้ความหมายว่า ต้องมีลักษณะ 3 ประการ คือ ต้องมีการวิเคราะห์งาน หรือกิจกรรมการเรียนการสอน ต้องมีการประเมินทุกขั้นตอน และต้องมีการระบุกลยุทธ์การเรียน ระบุสื่อที่ใช้ สร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อผู้เรียนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ขึ้น องค์ประกอบใช้ในการออกแบบการเรียนรู้จากทฤษฎีการเรียนรู้ เช่น แรงจูงใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล จุดมุ่งหมายการเรียนรู้ 5 การจัดลำดับเนื้อหาความรู้ การเตรียมล่วงหน้า ผู้เรียน ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรง การฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ ฯลฯ

รายงานการสังเคราะห์เอกสาร เรื่อง วิธีการสอนและรูปแบบการเรียนการสอน (กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ 2543 : 137) พบวิธีสอนและการเรียนรู้ทั่วไปที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มี 24 วิธี ถ้าพิจารณาจากขั้นตอนการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละวิธีแล้ว ไม่มีข้อจำกัดว่า วิธีการ

เรียนการสอนใดจะเหมาะสมกับเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่ง แต่ละวิธีเน้นบทบาทผู้เรียน และผู้สอนแตกต่างกันไป และสามารถปรับกิจกรรมบางขั้นตอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน และได้ลงมือปฏิบัติมากขึ้น

การเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีหลายวิธี ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมจากเอกสาร และการสืบค้นข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต มีดังนี้

วิธีการเรียนแบบแก้ปัญหา	วิธีการเรียนแบบปฏิบัติการหรือวิธีสอนแบบการทดลอง
วิธีการเรียนแบบร่วมรู้สืบเสาะ	วิธีการเรียนแบบที่เน้นกระบวนการ
วิธีการเรียนแบบหน่วย	วิธีการเรียนแบบเล่นปนเรียน
วิธีการเรียนแบบให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน	วิธีการเรียนแบบสร้างสรรค์ความคิด
วิธีการเรียนแบบสร้างสรรค์	วิธีการเรียนแบบการพัฒนาบุคลิกภาพ
วิธีการเรียนแบบแสดงบทบาทสมมติ	วิธีการเรียนแบบวิธีการทางวิทยาศาสตร์
วิธีการเรียนแบบสืบเสาะหาความรู้	วิธีการเรียนแบบใช้สถานการณ์จำลอง
วิธีการเรียนแบบโครงการ	วิธีการเรียนแบบ “ พินิจหมวดหมู่ ”
วิธีการเรียนแบบการระดมความคิด	วิธีการเรียนแบบใช้เกมจำลองสถานการณ์
วิธีการเรียนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเกมแข่งขัน	วิธีการเรียนแบบพัฒนาความสามารถด้านการใช้เหตุผล
วิธีการเรียนแบบซินดิเกท	วิธีการเรียนแบบบูรณาการ
วิธีการเรียนแบบสเตค	วิธีการเรียนแบบเอสคิว 3 อาร์
วิธีการสอนทักษะชีวิต	วิธีการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา
วิธีการสอนด้วยกระบวนการคิด	วิธีการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้
วิธีการเรียนอย่างมีความสุข	วิธีการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่ดี

วิธีการสอนบรรยาย 20%ร่วมกับวิธีสอนที่หลากหลาย 80%(จรรยาพร ธรณินทร์,2549)

วิธีการสอนที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา (Education technology)และนวัตกรรมการศึกษา(Educational Inovation)โดยใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการ(Media and Methods)(สำนักนวัตกรรมการเรียนการสอน ,2549)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอน ดังได้กล่าวข้างต้น ล้วน มุ่งไปที่ผล การเรียนรู้ของผู้เรียน ควรดำเนินการให้สอดคล้องกับการเลือกและสร้างสื่อการเรียนรู้ มีตัวอย่างดังนี้

- ผลการเรียนรู้ด้านทักษะปัญญา ต้องการให้มีข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) ต่อผู้เรียน ทั้ง พฤติกรรมที่ถูกต้อง และ ไม่ถูกต้อง สื่อที่ใช้ควรมีลักษณะแบบปฏิสัมพันธ์ เช่น จากผู้สอน VDO , CAI

- ผลการเรียนรู้ด้านมโนทัศน์ หรือกฎเกณฑ์ ต้องการจัดกลุ่มด้านระยะ (spatial) ด้านเวลา ใช้ตัวอย่างต่าง ๆ และสิ่งที่ไม่ต้องใช้ตัวอย่างที่หลากหลาย สื่อที่ใช้เป็นภาพ โดยเฉพาะภาพที่เหมือนจริงจะให้ผลสัมฤทธิ์ได้ดีกว่าสื่อที่เป็นเสียง

- ผลการเรียนรู้ด้านการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

4.3 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ กับสื่อการเรียนรู้

- ความเชื่อมโยงระหว่างนามธรรมและรูปธรรม (วารินทร์ รัชมีพรหม 2542 : 16-17)

บรูเนอร์ (Jerome Bruner) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยา กล่าวว่า การเรียนการสอน จะต้องให้ผู้เรียนได้เริ่มจากประสบการณ์ตรงไปสู่ประสบการณ์ผ่านภาพ (Iconic) ซึ่งเป็นตัวแทนของประสบการณ์จริง เช่น รูปภาพ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ และเชื่อมโยงไปสู่ลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbol) เช่น คำ ภาษา ผลงานวิจัยของ Fleming และ Levie ได้ทำการวิจัยพบว่า ประสบการณ์รูปธรรมจะทำให้การเรียนง่ายขึ้น และทำให้เกิดการรับรู้ เกิดการคงอยู่ของการเรียน และสามารถใช้สัญลักษณ์ที่เป็นนามธรรมได้ด้วย

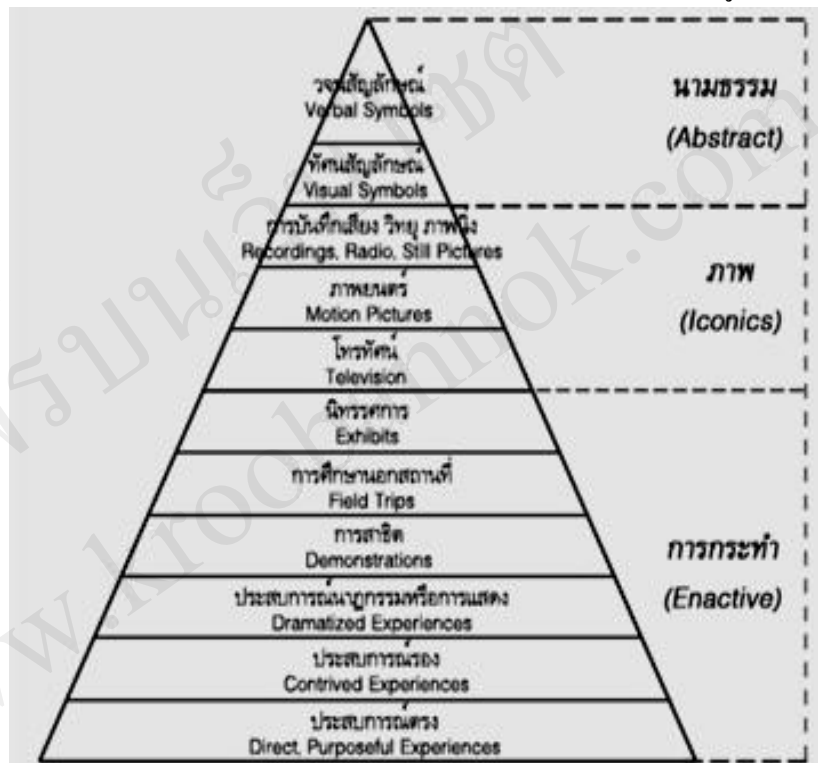
ปัจจุบัน ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ชาวชนได้มีการเรียนรู้ผ่านสื่อมวลชนต่าง ๆ มากมาย ประสบการณ์จริงเหล่านี้ช่วยให้สามารถจำแนกแยกแยะสิ่งต่าง ๆ นำไปสู่การสร้างความคิดรวบยอดได้มาก ซึ่งความถูกต้องแม่นยำ ขึ้นอยู่กับครูและผู้ปกครองที่จะช่วยสร้าง แนะนำให้ชาวชนสามารถบูรณาการประสบการณ์เหล่านี้ ให้มีความหมาย และสัมฤทธิ์ผลได้อย่างดี ความเหมาะสม ดุลยภาพระหว่างการเรียนจากรูปธรรม และนามธรรมเป็นเหตุผล สิ่งสำคัญในการจัดหาใช้สื่อการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้มิใช่เพียงแต่ให้ประสบการณ์รูปธรรมที่จำเป็น ยังสามารถบูรณาการประสบการณ์เดิมเข้าด้วยกันได้ ทำให้ความเป็นนามธรรมมีความหมายขึ้น

อย่างไรก็ตาม การให้ประสบการณ์นามธรรมแก่ผู้เรียน จะใช้เวลาน้อยกว่า การให้ประสบการณ์รูปธรรม ดังตัวอย่างจากกรวยประสบการณ์ของ เดล (Edgar Dale) เช่น การจัดให้ไปทัศนศึกษาย่อมใช้เวลามากกว่าการใช้วีดิทัศน์ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรคำนึงถึงความคุ้มค่าของเวลาที่ใช้ ประสบการณ์บางอย่างที่ใช้เวลาน้อยอาจให้ความคุ้มค่าต่อการเรียนรู้มากกว่าประสบการณ์ที่ใช้เวลามากก็ได้ แต่การให้ความรู้จำนวนมากโดยใช้เวลาน้อยผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ เอกสารการเรียน คำบรรยาย โดยผู้เรียนไม่มีพื้นฐานมาก่อน อาจเกิดการสูญเสียและไม่เกิดการเรียนรู้ได้ ผู้สอนซึ่งเป็นผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ จึงต้องค้นหาสิ่งที่ถูกต้อง คอยชี้แนะ นำเสนอ และอำนวยความสะดวกต่อผู้เรียน โดยยึดหลักการสอนที่เรียกว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลง การตอบสนอง การแสดงออกของผู้เรียน เป็นหลักสำคัญในการเลือกเสนอประสบการณ์ที่ถูกต้องให้ผู้เรียน ซึ่งนำไปสู่การเลือกหาประสบการณ์และสื่อการเรียนรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้เรียน เพื่อนำมาใช้ประกอบการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม

ประสบการณ์การเรียนรู้กับการจำแนกสื่อการเรียนรู้ (กิดานันท์ มลิทอง 2543 : 92)

ขั้นตอนของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการใช้สื่อแต่ละประเภทในกระบวนการ เรียนรู้ โดยใช้กรวยประสบการณ์ (Cone of Experiences) ของ Edgar Dale ซึ่งแสดงขั้นตอนของประสบการณ์ การเรียนรู้และการใช้สื่อแต่ละประเภทในกระบวนการเรียนรู้ จะเป็นแนวทางในการจัดแบ่งสื่อ การเรียนรู้และอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสื่อประเภทต่าง ๆ โดยเปรียบเทียบกับโครงสร้างลักษณะ สำคัญการเรียนรู้ของ เจโรม บรูเนอร์ (Jerome Bruner) ในดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ของ กรวยประสบการณ์ เอดการ์ เดล กับ โครงสร้างกิจกรรม บรูเนอร์



จากภาพจะเห็นว่า การจัด ประสบการณ์ (Cone of Experiences) กับ โครงสร้างลักษณะ สำคัญการเรียนรู้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้สอนจะเป็น แหล่งข้อมูลและเพื่อหาความรู้ทั้งหลาย และเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ในการเรียนรู้ ปัจจุบันเทคโนโลยี แหล่งข้อมูลก้าวหน้ามากขึ้น การเก็บข้อมูล มีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถถ่ายทอดความรู้โดยตรง ให้แก่ผู้เรียนได้ ผู้สอนจะไม่ใช่เป็นแหล่งข้อมูล และแหล่งถ่ายทอดข้อมูลเพียงผู้เดียวอีกต่อไป ผู้สอนจึง ต้องเปลี่ยนบทบาทใหม่ เช่น

- ชี้แนวทางการเรียน วิธีการค้นคว้าหาความรู้

- จัดแหล่งข้อมูลให้ผู้เรียน ถ่ายทอดให้ผู้เรียนบางส่วน ตามลักษณะเฉพาะ ของสาระการเรียนรู้

- ผู้สอนมีบทบาทในการวางแผน จัดทำหลักสูตร ค้นคว้าข้อมูล หาวิธีการให้ผู้เรียน และแนะแนวผู้เรียน ประเมินผลผู้เรียน โดยลดบทบาทการเป็นผู้เสนอเนื้อหา

- ช่วยผู้เรียนกระทำข้อมูลเป็นลำดับขั้นตอน หรือให้ง่าย และเข้าใจแจ่มแจ้งขึ้น

4.4 สื่อการเรียนรู้ (Educational Material)

สื่อการเรียนรู้ เป็นตัวกลาง ที่ช่วยให้การสื่อสารระหว่างผู้สอน และผู้เรียนดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เข้าใจเนื้อหาความรู้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ สื่อการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการ หรือกระบวนการ วัสดุ ของจริง เครื่องมือที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอน ซึ่งมีสาระที่เป็นประโยชน์ต่อประสบการณ์การเรียนรู้ สำหรับนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เป็นไปตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ สื่อกลางที่ถ่ายทอดความรู้ และการเรียนรู้ให้ผู้เรียน ไม่ใช่เป็นวัตถุอุปกรณ์เพียงอย่างเดียว ยังรวมถึงกระบวนการ วิธีการใหม่ ๆ และบุคลากรด้วย สื่อการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงน่าจะหมายรวมถึงเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา และนวัตกรรมการศึกษาด้วย

4.5 เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา (Educational Technology)

สมาคมเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา ให้ความหมายไว้ว่า “ เทคโนโลยีการศึกษา เป็นความรู้ทางทฤษฎี และการปฏิบัติของการ ออกแบบ การพัฒนา การใช้ การจัดการ และการประเมิน ของกระบวนการ และทรัพยากรสำหรับการเรียนรู้ ” เทคโนโลยีการศึกษา ในความหมายที่นิยมใช้ เป็นบูรณาการของ บุคคล วิธีการ แนวคิด วัสดุอุปกรณ์ สิ่งต่าง ๆ ทฤษฎีการเรียนรู้ และกระบวนการ ออกแบบพัฒนาระบบการเรียนการสอน เพื่อการแก้ปัญหา และพัฒนาการเรียนรู้ ซึ่งเป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม ลดช่องว่างระหว่างทฤษฎีและแนวปฏิบัติ สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้ มีคำที่นำมาใช้ในความหมายเดียวกัน เช่น

- เทคโนโลยีการสอน (Instructional Technology)

- สื่อการเรียนรู้ (Educational Material)

- เทคโนโลยีการเรียนรู้ (Learning Technology)

(ความหมายทั้ง 3 ข้างต้น เกี่ยวข้องกับบุคคล กระบวนการ เครื่องมืออุปกรณ์)

4.6 นวัตกรรมการศึกษา (Educational Innovation)

นวัตกรรม เป็นแนวความคิด การปฏิบัติ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยมีใช้มาก่อน หรือเป็นการพัฒนาดัดแปลงจากของเดิมที่มีอยู่แล้วให้ทันสมัยยิ่งขึ้น นวัตกรรมการศึกษา คือ นวัตกรรมที่อาจช่วยให้การศึกษาและการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ผู้เรียนสามารถเกิดความรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพสูงกว่าเดิม

4.7 การจำแนกสื่อการเรียนรู้

การจำแนกสื่อการเรียนรู้ ตามทรัพยากรการเรียนรู้ (Learning Resources) โดยการแบ่งสื่อการเรียนรู้ที่ออกแบบขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายทางการศึกษา และสื่อทั่วไป นำมาประยุกต์ใช้สร้างประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนี้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ : หนังสือพิมพ์ รายงาน นิตยสาร หนังสือเรียน การ์ตูน เอกสารประกอบการสอน บทเรียนต่าง ๆ

2. สื่อเทคโนโลยี : สื่อการเรียนรู้ที่ได้ผลิตขึ้นเพื่อใช้ควบคู่กับเครื่องมือ โสตทัศนวัสดุ หรือเครื่องมือที่เป็นเทคโนโลยีใหม่ ๆ สื่อการเรียนรู้ดังกล่าว เช่น แถบบันทึกภาพ พร้อมเสียง (วีดิทัศน์) แถบบันทึกเสียง ซีดี สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน นอกจากนี้สื่อเทคโนโลยี ยังรวมถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนการสอน การศึกษาผ่านดาวเทียม การสื่อสารทางไกล

3. สื่ออื่น ๆ

1) คน (People) : บุคคลที่มีความรู้ ความชำนาญในแต่ละสาขา ทั้งนักการศึกษาและศิลปิน นักการเมือง นักธุรกิจ ช่างซ่อม ฯลฯ

2) กิจกรรม (Activities) เป็นเทคนิควิธีการ เพื่อพัฒนาการเรียนการสอน เช่น เกม สถานการณ์จำลอง ทักษะศึกษา การทำโครงการ บทบาทสมมติ เป็นต้น

3) แหล่งการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อม สถานที่สำคัญในการศึกษา เช่น อินเทอร์เน็ต ห้องสมุด ศูนย์การเรียนรู้ โรงงาน สถานที่ทางประวัติศาสตร์ วัด พิพิธภัณฑ์ สถานประกอบการ สำนักงาน ชุมชน ฯลฯ

4) วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือ และอื่น ๆ

4. สื่อประสม (Multimedia)

นักเทคโนโลยีการศึกษา แบ่งสื่อประสมออกเป็น 2 ความหมาย คือ

สื่อประสมในความหมายที่หนึ่ง (Multimedia) เป็นสื่อประสมที่ใช้โดยการนำสื่อหลายประเภทมาใช้ร่วมกันในการเรียนการสอน เช่น นำวีดิทัศน์มาใช้ประกอบการบรรยายของผู้เรียน โดยมีสื่อสิ่งพิมพ์

ประกอบด้วย หรือการใช้ชุดการเรียนรู้หรือชุดการสอน การใช้สื่อประสมนี้ผู้เรียนและสื่อจะไม่มีปฏิสัมพันธ์ได้ตอบกัน และจะมีลักษณะเป็น “ สื่อหลายแบบ ” ตามศัพท์บัญญัติของราชบัณฑิตยสถาน สื่อประสมในความหมายที่สอง (Multimedia) เป็นสื่อประสมที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นฐานในการเสนอสารสนเทศหรือการผลิตเพื่อเสนอข้อมูลประเภทต่าง ๆ เช่น ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว ตัวอักษร และเสียง ในลักษณะของสื่อหลายมิติ โดยที่ผู้ใช้มีการโต้ตอบกับสื่อโดยตรง

4.8 ความหมายของชุดการสอน

ชุดการสอนมีชื่อเรียกหลายอย่าง คือ ชุดการสอน ชุดการเรียนรู้ ชุดการเรียนการสอนในภาษาอังกฤษใช้ชื่อต่าง ๆ กัน เช่น Learning Packages, Instructional Packages หรือ Instructional Kits มีผู้ให้ความหมายของชุดการสอนไว้ ดังนี้

เคฟเฟอร์ จี และ เคฟเฟอร์ เอ็ม (Kapfer G. and Kapfer M. 1972: 3-10) กล่าวว่าชุดการสอนเป็นรูปการสื่อสารระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งประกอบด้วยคำแนะนำที่ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมการเรียนรู้จนบรรลุถึงพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้ เนื้อหานั้นต้องตรง และชัดเจนสามารถสื่อความหมายให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายของการเรียน

กูด (Good 1973: 306) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดการสอนเป็นโปรแกรมทางการสอนที่ทุกอย่างจัดไว้โดยเฉพาะ ประกอบด้วย วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ภายในชุดการสอนอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน คู่มือครู เนื้อหา แบบทดสอบ และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียนไว้อย่างครบถ้วน

บุญเกื้อ คอรวาเวช (2545: 91) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดการสอนเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่งซึ่งเป็นชุดของสื่อประสม (Multimedia) (หมายถึง การใช้สื่อการสอนตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปรวมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ตามที่ต้องการ สื่อที่นำมาใช้ร่วมกันจะช่วยเสริมประสบการณ์ซึ่งกันและกันตามลำดับขั้นที่จัดเอาไว้) โดยจัดไว้เป็น ชุด ๆ บรรจุอยู่ในซอง กล่อง หรือกระเป๋า

ยุพิน พิพิธกุล (2537: 176) ให้ความหมายไว้ว่า ชุดการเรียนการสอนรายบุคคล เป็นชุดการเรียนการสอนที่ให้ผู้เรียนเรียนด้วยตนเอง ในชุดการเรียนการสอนประกอบด้วย บัตรคำสั่งบัตรกิจกรรมพร้อมบัตรเฉลย และบัตรทดสอบพร้อมเฉลย และจะมีสื่อการเรียนการสอนไว้พร้อมเพื่อให้ผู้เรียนจะใช้ประกอบในการเรียนเรื่อง นั้น ๆ

เปรี๊ญ กุมุท (2518: 1) ให้ความหมายไว้ว่า ชุดการสอนเป็นสื่อ ซึ่งจัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ หัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วยจะจัดไว้เป็นชุดหรือกล่อง ภายในจะมีคู่มือการใช้ประกอบด้วย รายละเอียด และคำแนะนำต่าง ๆ รวมทั้งสื่อการสอนที่จำเป็น เช่น แผนภูมิ รูปภาพ เทป เป็นต้น

ทบวงมหาวิทยาลัย (2524: 249) ยังได้ใช้คำว่า ชุดการเรียนการสอน โดยให้เหตุผลว่าการเรียนรู้เป็นกิจกรรมของนักเรียน และการสอนเป็นกิจกรรมของครู กิจกรรมของครูกับนักเรียนจะต้องเกิดขึ้นคู่กันไปเสมอ ขณะที่ครูสอน นักเรียนเรียน ครูสาธิตนักเรียนดูและฟัง เป็นต้น ดังนั้น ทบวงมหาวิทยาลัย จึงได้ให้ความหมาย ชุดการสอนไว้ว่าเป็นชุดสื่อประสม ซึ่งครูนำมาใช้เป็นเครื่องชี้แนวทางและเครื่องมือในการสอนหรือผู้เรียนใช้ด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์หรือทั้งผู้สอนและผู้เรียนใช้ร่วมกัน

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 185) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ชุดการสอน หมายถึง ระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมาสัมพันธ์กัน มีคุณค่าส่งเสริมกันและกันสื่อการเรียนอย่างหนึ่งอาจอธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหาขณะที่สื่ออีกอย่างหนึ่งใช้เพื่อก่อให้เกิดความลึกซึ้ง สื่อการเรียนอีกอย่างหนึ่งว่าสื่อประสม เรานำสื่อการเรียนมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ชุดการสอน คือ กล่องหรือซอง ซึ่งบรรจุสื่อการเรียนต่าง ๆ พร้อมทั้งคำแนะนำการทำการกิจกรรมตามขั้นตอนที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2526: 196) กล่าวว่า ชุดการสอน หมายถึง ระบบการนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย มาช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2526: 19) กล่าวว่าชุดการเรียนการสอนเป็นชุดของสื่อประสมซึ่งครูนำมาใช้เป็นเครื่องชี้แนวทาง และเครื่องมือในการสอน หรือผู้เรียนใช้เรียนด้วยตนเองหรือทั้งผู้เรียนและผู้สอนใช้สอนร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนที่ตั้งใจไว้ในเนื้อหาวิชา หนึ่ง ๆ

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ชุดการสอนเป็นสื่อประสมที่ได้จากกระบวนการผลิต โดยให้สอดคล้องกับวิชา หน่วย หัวเรื่อง เนื้อหา และวัตถุประสงค์ เพื่อนำมาช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งชุดการสอนประกอบด้วย คู่มือการใช้ชุดการสอน (คู่มือครู และคู่มือนักเรียน) เนื้อหา แบบทดสอบ เอกสารต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบกิจกรรม และสื่ออุปกรณ์ ต่าง ๆ นิยมจัดไว้เป็น ชุด ๆ บรรจุในซอง กล่อง

4.9 ความสำคัญของชุดการสอน

นักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึง ความสำคัญของชุดการสอน ไว้ดังนี้

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523: 121) กล่าวว่าไม่ว่าจะเป็นการสอนประเภทใด ย่อมมีคุณค่าต่อการเพิ่มคุณภาพในการเรียนการสอนหากได้มีระบบการผลิตที่มีการทดสอบวิจัยแล้วด้วยกันทั้งนั้น คุณประโยชน์สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สอนถ่ายทอดเนื้อหา และประสบการณ์ที่สลับซับซ้อน และมีลักษณะเป็นนามธรรมสูง เช่น การทำงานของเครื่องกล อวัยวะในร่างกาย การเติบโตของสัตว์ชั้นต่ำ ฯลฯ ซึ่งผู้สอนไม่สามารถ ถ่ายทอดด้วยการบรรยายได้ดี
2. ช่วยสร้างความสนใจของนักเรียนแก่สิ่งที่กำลังศึกษา เพราะชุดการสอนจะเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนของตนเองและสังคม
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ฝึกการตัดสินใจแสวงหาความรู้ด้วยตนเองและมีความรับผิดชอบในตนเองและสังคม
4. ช่วยสร้างความพร้อมและความมั่นใจแก่ผู้สอน เพราะชุดการสอนผลิตไว้เป็นหมวดหมู่สามารถใช้ได้ทันทีโดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีเวลาในการเตรียมการสอนล่วงหน้า
5. ทำให้การเรียนของผู้เรียน เป็นอิสระจากอารมณ์ของผู้สอน ชุดการสอนทำให้ผู้เรียน เรียนได้ตลอดเวลาไม่ว่าผู้สอนจะมีสภาพขัดข้องทางอารมณ์เพียงใด
6. ช่วยให้การเรียนเป็นอิสระจากบุคลิกภาพของผู้สอน เนื่องจากชุดการสอนทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้แทนครู แม้ครูพูดหรือสอนไม่เก่ง ผู้เรียน ก็สามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพจากชุดการสอนที่ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพมาเรียบร้อยแล้ว
7. ในกรณีของครู หรือขาดครูเฉพาะวิชา ครูคนอื่นก็สามารถสอนได้โดยใช้ชุดการสอนมิใช่ไปนั่งคุยในชั้นเฉยๆ เพราะเนื้อหาวิชาอยู่ในการสอนชุดนี้เรียบร้อยแล้วและครูผู้สอนแทนไม่ต้องเตรียมอะไรมากนัก

บุญเกื้อ คอรวาเวช (2545: 110) กล่าวถึงประโยชน์ของชุดการสอนดังนี้

1. ส่งเสริมการเรียนแบบรายบุคคล เรียนได้ตามความสามารถ ความสนใจ ตามเวลาและโอกาสที่เหมาะสมของแต่ละคน
2. ช่วยจัดปัญหาการขาดแคลนครู
3. ช่วยในการศึกษานอกระบบโรงเรียน นำไปใช้ได้ทุกสถานที่และทุกเวลา
4. ช่วยลดภาระครูผู้สอน
5. เป็นประโยชน์ในการสอนแบบศูนย์การเรียน
6. ช่วยให้ครูวัดผลผู้เรียนได้ตรงตามความมุ่งหมาย

7. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่
8. ช่วยให้ผู้เรียนจำนวนมากได้รับความรู้แนวเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ
9. ช่วยฝึกให้ผู้เรียนรู้จักเคารพ นับถือ ความคิดเห็นของผู้อื่น

นิพนธ์ สุขปรีดี (2522: 76-77) ได้กล่าวถึงคุณค่าของชุดการสอนไว้ดังนี้

1. ให้นักเรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง ชุดการสอนสำหรับนักเรียนนั้นจะสร้างขึ้นให้นักเรียนใช้ นักเรียนจะทำตามคำแนะนำที่บอกไว้ในชุดการสอนนั้น ๆ ด้วยตนเอง ศึกษาและตอบคำถามด้วยตนเอง
2. สร้างขึ้นสำหรับการศึกษาต่อเนื่อง ชุดการสอนจะถูกสร้างขึ้นเป็นรายวิชา แต่ละรายวิชาจะถูกแบ่งย่อย ๆ ในแต่ละหน่วยจะสร้างชุดการสอนของตน

นอกจากนี้ พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ (2521: 14) วิชัย วงศ์ใหญ่ (2525: 192 –193)

ยุพิน พิพิธกุลและ อรพรรณ ดันบรรจง (2531: 17 – 18) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุดการสอนอย่างสอดคล้องกันโดยสรุปได้ว่า

1. ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เพราะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจในบทเรียนได้อย่างกระชับยิ่ง
2. ช่วยลดภาระของผู้สอน เพราะมีการจัดเตรียมลำดับขั้นเรียบร้อยแล้ว
3. ช่วยในการสอนที่ผู้เรียนมีความสามารถหรือความสนใจแตกต่างกัน
4. ช่วยรักษามาตรฐานการเรียนรู้ เพราะผู้เรียนจากชุดการสอน จะได้รับความรู้ในมาตรฐานเดียวกัน ซึ่งผิดกับการเรียนรู้กับครูที่ต่างคนต่างสอน
5. มีการวัดและประเมินผลอยู่เสมอ
6. สร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้เรียน

4.10 ประเภทของชุดการสอน

ทบวงมหาวิทยาลัย (2524: 250 - 251) ได้แบ่งประเภทของชุดการเรียนการสอนไว้ 3 ประเภท คือ

1. ชุดการเรียนการสอนสำหรับครู เป็นชุดสำหรับจัดให้ครูโดยเฉพาะมีคู่มือและเครื่องมือสำหรับครู ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้สอนให้เด็กได้เกิดพฤติกรรมตามคาดหวังเป็นผู้ดำเนินการกิจกรรมทั้งหมด นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมภายใต้การดูแลของครู
2. ชุดการเรียนการสอนสำหรับนักเรียน เป็นชุดสำหรับให้นักเรียนเรียนด้วยตนเองครูมีหน้าที่เพียงจัดและมอบชุดการเรียนการสอนให้ แล้วคอยรับรายงานผลเป็นระยะ ๆ ให้คำแนะนำเมื่อมีปัญหาและประเมินผล ชุดนี้เป็นการฝึกเรียนด้วยตนเอง เมื่อนักเรียนจบการศึกษา

จากโรงเรียน จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

3. ชุดการเรียนการสอนสำหรับครูและนักเรียนร่วมกัน ชุดนี้มีการผสมระหว่าง แบบที่1 กับแบบที่2 ครูเป็นผู้คอยดูแล และกิจกรรมบางอย่าง ครูต้องเป็นผู้นำ แสดงให้นักเรียนดู และกิจกรรมบางอย่างนักเรียนต้องทำเอง ชุดการเรียนการสอนนี้เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะใช้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเริ่มฝึกให้รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเองภายใต้การดูแลของครู

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525 : 185 - 186) ไชยศ เรืองสุวรรณ (2526 : 197-198) บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545 : 94-95) และ ประหยัด จิระวรพงศ์ (2527 : 264 – 265) ได้แบ่งชุดการสอนตามลักษณะการใช้ 3 ประเภทคือ

1. ชุดการสอนประกอบคำบรรยาย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าชุดการสอนสำหรับครูประกอบคำบรรยาย เพื่อเปลี่ยนการพูดของครูให้ลดลง และเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ชุดนี้มีเนื้อหาเพียงหน่วยเดียว และใช้กับนักเรียนทั้งชั้น

2. ชุดการสอนสำหรับกิจกรรมกลุ่ม ชุดการสอนประเภทนี้มุ่งให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน และอาจจัดการเรียนการสอนในรูปแบบของศูนย์การเรียนแต่ละศูนย์จะมีสื่อการเรียนครบตามจำนวนผู้เรียน ในศูนย์กิจกรรมนั้นสื่อการเรียนอาจจะจัดในรูปของการเรียนเป็นรายบุคคล หรือผู้เรียนทั้งศูนย์ใช้ร่วมกันก็ได้ ในขณะที่กิจกรรมหากมีปัญหาผู้เรียนสามารถถามครูได้เสมอ ถ้านักเรียนเรียนครบทุกศูนย์แล้ว นักเรียนสามารถเรียนจากศูนย์สำรองไว้เพื่อเป็นการไม่เสียเวลาคอยผู้อื่น

3. ชุดการสอนรายบุคคล เป็นชุดการสอนที่จัดระบบขั้นตอนเพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองตามลำดับขั้นความสามารถของแต่ละบุคคล เมื่อศึกษาจบแล้ว จะทำการทดสอบประเมินความก้าวหน้าและศึกษาชุดต่อไปเป็นลำดับ เมื่อมีปัญหาผู้เรียนจะปรึกษาได้ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือทันทีในฐานะผู้ประสานงานหรือผู้ชี้แนะทางการเรียน ชุดการสอนแบบนี้จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมศักยภาพการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลให้พัฒนาการเรียนรู้ของตนเองไปจนถึงขีดความสามารถโดยไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้อื่น

สรุปได้ว่า ชุดการสอนเป็นสื่อ ที่ช่วยครูผู้สอนในการถ่ายทอดเนื้อหาวิชาไปสู่ผู้เรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยตอบสนองความต้องการและความสามารถของผู้เรียนแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งชุดการสอนแต่ละประเภทจะมีคำแนะนำวิธีการใช้และการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีระบบ มีขั้นตอนจากง่ายไปสู่ยาก และที่สำคัญคือประกอบด้วยสื่อการสอนหลาย ๆ ชนิดที่สอดคล้องกับเนื้อหา อันส่งผลให้ผู้เรียนเข้าใจได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง และเป็นไป ในแนวเดียวกัน ทั้งนี้เพราะชุดการ

สอนได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่แน่นอนและชัดเจนในการที่จะให้ผู้เรียนทำกิจกรรม และแสดงพฤติกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการจะประเมิน นอกจากนี้ชุดการสอนยังช่วยลดภาระให้ครู ทำให้ครูมีเวลาในการเตรียมการสอนและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อต่อการพัฒนาศักยภาพครู

4.11 องค์ประกอบของชุดการสอน

ชุดการสอนไม่ว่าจะเป็นแบบใดจะต้องประกอบด้วยสิ่งต่างๆ เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ที่ใช้ชุดการสอนสามารถดำเนินการใช้ชุดการสอนได้บรรลุวัตถุประสงค์ และบังคับประสิทธิภาพต่อการเรียนการสอนอย่างแท้จริง ได้มีผู้เสนอองค์ประกอบของชุดการสอนไว้ดังนี้

โครงสร้างของชุดการสอนตามแนวความคิดของดวน (Duan) ได้กำหนดไว้ 7 ประการ (ศิริพงศ์ พยอมแย้ม 2533: 147, อ้างจาก Duan 1973: 169) ได้แก่

1. การวางจุดมุ่งหมาย และเนื้อหาที่ต้องเรียน
2. การเสนอเนื้อหา
3. การกำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
4. การเลือกกิจกรรมการเรียนรู้
5. การจัดกิจกรรมที่สร้างจิตพิสัย
6. การสร้างเครื่องมือทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
7. การสร้างคู่มือครู

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2520: 105-106) ได้จำแนกส่วนประกอบชุดการสอนไว้ 4 ส่วน คือ

1. คู่มือและแบบฝึกปฏิบัติ สำหรับครูผู้ใช้ชุดการสอน และผู้เรียนที่ต้องเรียนจากชุดการสอน
2. คำสั่ง หรือการมอบงาน เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนให้นักเรียน
3. เนื้อหาสาระ อยู่ในรูปของสื่อการสอนแบบประสม และกิจกรรมการเรียนการสอน

ทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล ซึ่งกำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์

4. การประเมินผล เป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึกหัด และผลของการเรียนรู้ในรูปแบบของแบบสอบต่าง ๆ ส่วนประกอบทั้งหมดอยู่ในกล่องหรือซองโดยจัดเป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกต่อการใช้

กิดานันท์ มลิทอง (2531: 181) กล่าวว่าชุดการสอนจะประกอบไปด้วย

1. คู่มือสำหรับผู้สอนในการใช้ชุดการสอน และสำหรับผู้เรียนใช้ชุดการเรียน
2. คำสั่งเพื่อกำหนดแนวทางในการสอนหรือการเรียนรู้
3. เนื้อหาสาระบทเรียน จะจัดอยู่ในรูปของ สไลด์ ฟลิ้ม เทปบันทึกเสียงวีดิโอเทป

หนังสือ บทเรียน ฯลฯ

4. กิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการให้ผู้เรียนทำรายงาน กิจกรรมที่กำหนดให้หรือค้นคว้าต่อจากที่เรียนไปแล้ว เพื่อความรู้ที่กว้างขวางขึ้น

5. การประเมินผล เป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับเนื้อหาบทเรียนนั้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์(2520: 105 – 106) ได้จำแนกส่วนประกอบของชุดการสอนไว้ 4 ส่วน คือ

1. คู่มือและแบบฝึกปฏิบัติ สำหรับครูผู้ใช้ชุดการสอน และผู้เรียนที่จะต้องเรียนจากชุดการสอน

2. คำสั่งหรือการมอบงาน เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนให้นักเรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ โดยจัดให้อยู่ในรูปของสื่อการสอนแบบประสม และกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มและรายบุคคลตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

4. การประเมินผล เป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึกหัด รายงาน การค้นคว้า และผลของการเรียนรู้ในรูปของแบบสอบต่าง ๆ

ไชยยศ เรืองสุวรรณ (2533: 153) กล่าวว่า ชุดการสอนอาจมีหลายรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่จะต้องประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญดังนี้

1. คู่มือครู เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับครู และนักเรียนตามลักษณะของชุดการสอนภายในคู่มือครูจะชี้แจงวิธีการใช้ชุดการสอนนั้นได้ผล คู่มือครูอาจทำเป็นเล่มหรืออาจทำเป็นแผ่นแต่ต้องมีส่วนสำคัญดังนี้ คือ คำชี้แจงสำหรับครู บทบาทครู การจัดชั้นเรียนพร้อมแผนผังแผนการสอน แบบฝึกปฏิบัติ

2. บัตรคำสั่ง (คำแนะนำ) เพื่อให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างที่มีอยู่ในชุดการสอนแบบกลุ่มและชุดการสอนรายบุคคล บัตรคำสั่ง ประกอบด้วยคำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษาคำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรม การสรุปบทเรียนอาจใช้การอภิปรายหรือตอบคำถาม บัตรคำสั่งจะต้องมีถ้อยคำกะทัดรัด เข้าใจง่าย ชัดเจน ครอบคลุมกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนปฏิบัติ ผู้เรียนจะต้องอ่านบัตรคำสั่งให้เข้าใจก่อนแล้วจึงปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไป

3. เนื้อหาจะถูกรวบรวมในรูปของสื่อต่าง ๆ อาจประกอบด้วยบทเรียนสำเร็จรูปสไลด์ เทปบันทึกเสียง แผ่นภาพโปรงใส วัสดุกราฟิก หุ่นจำลอง รูปภาพของตัวอย่าง เป็นต้น ผู้เรียนจะต้องศึกษาจากสื่อการสอนต่าง ๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามบัตรคำสั่งที่กำหนดให้

4. แบบประเมินผล (ทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน) อาจอยู่ในรูปแบบฝึกหัดให้เติมคำลงในช่องว่าง จับคู่คู่ผล เลือกคำตอบที่ถูกต้อง หรืออาจดูผลจากการทดลอง หรือทำกิจกรรม

ซึ่งสอดคล้องกับ บุญเกื้อ ควรรหาเวช (2543: 95) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญ ๆ

ภายในชุดการสอน สามารถจำแนกออกเป็น 4 ส่วนด้วยกัน คือ

1. คู่มือครู เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับผู้สอนหรือผู้เรียนตามแต่วิธีของชุดการสอน ภายในคู่มือจะชี้แจงวิธีการใช้อย่างละเอียด อาจจะเป็นเล่มหรือเป็นแผ่นพับก็ได้
2. บัตรคำสั่งหรือคำแนะนำ จะเป็นส่วนที่บอกให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนหรือประกอบกิจกรรมแต่ละอย่างตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ บัตรคำสั่งจะมีอยู่ในชุดการสอนแบบกลุ่มและรายบุคคล ซึ่งจะประกอบด้วย

2.1 คำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา

2.2 คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินการกิจกรรม

2.3 การสรุปบทเรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ จะบรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนต่าง ๆ อาจประกอบด้วยบทเรียน โปรแกรม สไลด์ เทปบันทึกเสียง ฟิล์มสตริป แผ่นภาพโป่งใส วัสดุกราฟิก หุ่นจำลองของตัวอย่าง

4. แบบประเมินผล ผู้เรียนจะทำการประเมินผลความรู้ด้วยตนเองก่อนและหลังเรียน แบบประเมินผลที่อยู่ในชุดการสอนอาจจะเป็นแบบฝึกหัดให้เติมคำในช่องว่าง เลือกคำตอบที่ถูกจับคู่ ผลจากการทดลอง หรือให้ทำกิจกรรม เป็นต้น

ส่วนประกอบข้างต้นนี้จะบรรจุในกล่องหรือซอง จัดเอาไว้เป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกแก่การใช้ นิยมแยกออกเป็นส่วนตัวต่าง ๆ ดังนี้

1. กล่อง

2. สื่อการสอนและบัตรบอกชนิดของสื่อการสอนเรียงตามการใช้

3. บันทึกการสอน ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ รายละเอียดเกี่ยวกับวิชาและหน่วยการสอน รายละเอียดเกี่ยวกับผู้เรียน เวลา จำนวนชั่วโมง วัตถุประสงค์ทั่วไป วัตถุประสงค์เฉพาะ เนื้อหาวิชาและประสบการณ์ กิจกรรมและสื่อการสอนประกอบวิธีสอน และการประเมินผล วัดผล การทดสอบ ก่อนและหลังเรียน

4. อุปกรณ์ประกอบอื่น ๆ

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525: 186 – 189) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของชุดการสอนไว้ดังนี้

1. หัวเรื่อง คือการแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วย แต่ละหน่วยแบ่งออกเป็นส่วนย่อย เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักซึ่ง เพื่่อมุ่งเน้นให้เกิดความคิดรวบยอด

2. คู่มือการใช้ชุดการสอน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ใช้ชุดการสอน จะต้องศึกษาก่อนที่ใช้ชุดการสอน จะทำให้การใช้ชุดการสอน จะทำให้การใช้ชุดการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ คู่มือครูประกอบด้วย

ประสิทธิภาพ คู่มือครูประกอบด้วย

2.1 คำชี้แจงเกี่ยวกับการใช้ชุดการสอน

2.2 สิ่งที่คุณจะต้องเตรียมก่อนสอน

2.3 บทบาทของนักเรียนจะเสนอนักเรียนจะร่วมดำเนินกิจกรรมอย่างไร

2.4 การจัดชั้นเรียน ควรจัดลักษณะใดเพื่อความเหมาะสมของการเรียนรู้และการร่วมกิจกรรมในชุดการสอนนั้น ๆ

2.5 แผนการสอนประกอบด้วย

- หัวเรื่อง กำหนดเวลาเรียน จำนวนนักเรียน

- เนื้อหาสาระควรเขียนสั้น ๆ และกว้าง ๆ

- ความคิดรวบยอด

- จุดประสงค์การเรียนรู้

- สื่อการเรียน กิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล

3. วัสดุประกอบการเรียน ได้แก่ พวกสิ่งของ หรือข้อมูลต่าง ๆ ที่จะให้นักเรียนศึกษาค้นคว้า

4. บัตรงาน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชุดการสอนแบบกลุ่ม ประกอบด้วย

4.1 ชื่อบัตร กลุ่ม หัวเรื่อง

4.2 คำสั่งว่าจะให้ผู้เรียนปฏิบัติอะไรบ้าง

4.3 กิจกรรมที่ผู้เรียนต้องปฏิบัติ ตามลำดับขั้นตอนการเรียนรู้

5. กิจกรรมสำรอง จำเป็นสำหรับการสอนแบบกลุ่ม เตรียมไว้สำหรับนักเรียนบางคนหรือทำกิจกรรมเสร็จก่อนคนอื่นได้มีกิจกรรมทำ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย และส่งเสริมการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง

6. ขนาดและรูปแบบของชุดการสอน ชุดการสอนที่ดีไม่ควรใหญ่และเล็กเกินไป เพื่อความสะดวกและความสวยงามในการเก็บรักษา ควรมีขนาดไม่เกิน 11" – 15" ความหนาแล้วแต่ลักษณะของวิชา ด้านหน้าและหลัง ควรเขียนข้อความให้เรียบร้อยเพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ชุดการสอนเป็นระบบสื่อประสมสำเร็จรูป เพื่อให้ครูใช้ในการสอนโดยที่ครูไม่ต้องวางแผนการสอนใหม่ ดังนั้นในชุดการสอนแต่ละชุดจะมี สื่อการสอน วิธีดำเนินการสอน ตลอดจน

กระทั้งแบบประเมินผลพฤติกรรมของนักเรียน

โดยสรุปแล้วองค์ประกอบของชุดการสอนโดยทั่วไป จะต้องประกอบไปด้วยสิ่งต่าง ๆ (ศิริพงศ์ พยอมเข็ม 2533: 148) ดังนี้

1. คู่มือครู เพื่อทำหน้าที่ชี้แจงในลักษณะ และวิธีการใช้ชุดการสอน
2. แผนการสอน
3. เนื้อหาวิชา และกิจกรรมการเรียนการสอน
4. สื่อประสม
5. ประเมินผล ได้แก่ แบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน แบบฝึกหัด

4.12 แนวความคิดทางทฤษฎีที่ใช้ในการสร้างชุดการสอนที่มีประสิทธิภาพ

มีอยู่ 3 กลุ่มใหญ่ คือ

1. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เป็นกลุ่มที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ว่า เป็นการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า (Stimuli) และการตอบสนอง (Response) บางทีจึงเรียกว่า การเรียนรู้แบบ S – R สิ่งเร้าก็คือข่าวสารหรือเนื้อหาวิชาที่ส่งไปให้ผู้เรียน โดยผ่านกระบวนการการเรียนการสอน โปรแกรมการเรียนการสอนอิงหลักการและทฤษฎีนี้มาก โดยแตกลำดับขั้นของการเรียนออกเป็นขั้นตอน ย่อย ๆ และเมื่อผู้เรียนเกิดการตอบสนอง ก็จะสามารถทราบผลได้ทันทีว่าเกิดการเรียนรู้หรือไม่ ถ้าตอบสนองถูกต้องก็จะมีเสริมแรง โปรแกรมการสอนเป็นรายบุคคลอิงทฤษฎีนี้มาก

2. กลุ่มเกสตัลท์หรือสนามหรือความรู้ความเข้าใจ (Gestalt, field or Cognitive Theories) เป็นกลุ่มที่เน้นความรู้ความเข้าใจหรือการรู้จักคิดได้แก่ การรับรู้อย่างมีความหมายความเข้าใจและเน้นความสามารถในการจัดกระทำ อันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ทฤษฎีนี้ถือว่าการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติปัญญาและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์

3. กลุ่มจิตวิทยา หรือการเรียนรู้ทางสังคม (Social psychology of Social Learning Theory) เป็นที่ได้รับความสนใจมากขึ้น ทฤษฎีนี้เน้นปัจจัยทางบุคลิกภาพและ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ การเรียนรู้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการกระทำทางสังคม โดยเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงหรือผ่านสื่อการเรียนการสอน

เคมปี และเดตัน (Kemp and Dayton 1985: 14 – 15) กล่าวว่าทฤษฎีทั้งสามกลุ่มต่างมีความคล้ายคลึง หรือจุดเน้นเกี่ยวกับการออกแบบ และการใช้สื่อการเรียนการสอนดังนี้ คือ

1. แรงจูงใจ (Motivation) ถ้านักเรียนมีความต้องการ ความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนการสอนก่อให้เกิดแรงจูงใจ คือ ประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งมีความหมายหรือน่าสนใจสำหรับนักเรียน

2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) นักเรียนแต่ละคนต่างมีอัตราและวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้น การจัดสื่อการสอนจะต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ด้วย

3. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objectives) ในการจัดการเรียนการสอน หากนักเรียนได้ทราบวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ ก็จะทำให้ให้นักเรียนมีโอกาสบรรลุจุดประสงค์ได้มากกว่าที่ไม่ทราบ นอกจากนี้วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุอะไรลงไปในเรื่อง

4. การจัดเนื้อหา (Organization of Content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากจะมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้เป็นลำดับขั้นตอนและสมเหตุผล

5. การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (Pre – Learning Preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาสาระหนึ่ง ๆ จำเป็นจะต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อน ดังนั้นในการสร้างชุดการสอน ควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้แต่ละกลุ่มเพื่อจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

6. อารมณ์ (Emotion) การเรียนรู้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้น ในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

7. การมีส่วนร่วม (Participation) การเรียนรู้จะบังเกิดผลอย่างรวดเร็ว และคงทนหากนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้ทั้งทางสติปัญญา และควรจัดเป็นเวลาการเรียนรู้โดยการฟังหรือการดู

8. การสะท้อนกลับ (Feedback) การเรียนรู้จะเพิ่มขึ้นหากนักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจ

9. การเสริมแรง (Reinforcement) เมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งการเรียนก็เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวกแก่นักเรียน

10. การฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (Practice and Repetition) บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องของการเรียนรู้ (สุนีย์ เหมะประสิทธิ์ 2533: 18 – 20)

เสาวณีย์ สิกขาบัณฑิต (2528: 292 – 293) กล่าวถึงหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในการสร้างชุดการสอน คือ

1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) นักการศึกษาได้นำหลักจิตวิทยาในด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลมาใช้ เพราะถือว่าการสอนนั้นไม่สามารถปั้นผู้เรียนให้เป็นแม่พิมพ์เดียวกันได้ในเวลาที่เท่ากัน เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้ตามวิถีทางของเขาและใช้เวลาเรียนในเรื่องหนึ่ง ๆ ที่แตกต่างกันไป ความแตกต่างเหล่านี้มีความแตกต่างในด้านความสามารถ (Ability) สติปัญญา (Intelligence) ความต้องการ (Need) ความสนใจ (Interest) ร่างกาย (Physical) อารมณ์ (Emotion) และสังคม (Social) ด้วยเหตุผลที่คนเรามีความแตกต่างกันดังกล่าว ผู้สร้างชุดการสอน จึงพยายามที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการที่จะทำให้ผู้เรียนได้เรียนอย่างบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในชุด นั้น ๆ

2. การนำสื่อประสมมาใช้ (Multi-media approach) เป็นการนำเอาสื่อการสอนหลายประเภทมาใช้สัมพันธ์กันอย่างมีระบบ ความพยายามอันนี้ก็เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนจากเดิมที่เคยยึดครูเป็นแหล่งให้ความรู้หลัก มาเป็นการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเรียนด้วยการใช้แหล่งความรู้ จากสื่อประเภทต่าง ๆ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) จิตวิทยาการเรียนรู้ ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง ตรวจสอบผลการเรียนของตนเองว่าถูกหรือผิดได้ทันที มีการเสริมแรง คือ ผู้เรียนจะเกิดความภาคภูมิใจ ดีใจที่ตนเองทำได้ถูกต้อง เป็นการให้กำลังใจที่จะเรียนต่อไป ถ้าตนเองทำไม่ถูกต้องจะได้ทราบว่าถูกต้องนั้นคืออะไรจะได้ไตร่ตรองพิจารณาทำให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งไม่ทำให้เกิดความท้อถอย หรือสิ้นหวังในการเรียน เรียนรู้ไปทีละขั้น ตามความสามารถ และตามความสนใจของตนเอง

4. การใช้วิธีวิเคราะห์ระบบ (Systems Analysis) เป็นการนำเอาการวิเคราะห์ระบบมาใช้โดยจัดเนื้อหาวิชาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และวัยของผู้เรียนทุกสิ่งทุกอย่างที่จัดไว้ในชุดการสอนจะสร้างขึ้นอย่างมีระบบ จะต้องมีการตรวจเช็คทุกขั้นตอน และทุกอย่างจะต้องสัมพันธ์สอดคล้องกันเป็นอย่างดี มีการทดลองปรับปรุงจนมีประสิทธิภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นที่เป็นที่เชื่อถือได้จึงนำออกมาใช้

4.13 การนำทฤษฎีการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้

ผลลัพธ์ที่พึงปรารถนาของการเรียนรู้ คือ การเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโอนการเรียนรู้ เป็นความสามารถในการนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่ (สุนีย์ เหมะประสิทธิ์ 2533: 21)

นอกจากนี้ จลองชัย สุรวัฒนบุรณ (2528: 27 - 31) กล่าวว่า ทฤษฎีการเรียนรู้ทำให้เกิดแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับ เงื่อนไข สภาวะ และวิธีการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. นักเรียนจะต้องได้รับประสบการณ์ และมีโอกาสฝึกหัดพฤติกรรมที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การสอนการเรียนรู้ โดยต้องจัดการสอนที่มีทิศทางชัดเจนและเหมาะสมจึงจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่สูงสุด
2. ประสบการณ์การเรียนรู้ ต้องทำให้นักเรียนได้รับความพึงพอใจจากการกระทำพฤติกรรมที่กำหนด และบำบัดความต้องการด้านต่าง ๆ ของนักเรียนได้
3. สิ่งเร้าและการตอบสนองจะต้องเกิดขึ้น ใกล้เคียงกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว
4. นักเรียนควรมีโอกาสฝึกปฏิบัติ โดยคำนึงถึงขั้นตอนของการทำงาน จำนวนครั้งระยะเวลาของการฝึก ตลอดจนการหยุดพักสลับกันไป
5. การเสริมแรงและการให้รางวัล เป็นสภาวะที่สำคัญมากในการเรียนรู้ทุกประเภท ถ้าให้การเสริมแรงหรือให้รางวัลเข้มแข็ง การตอบสนองจะมีโอกาสสูงขึ้นโดยควรที่จะให้มีความถี่ในการเสริมแรงบ่อยที่สุด เมื่อผู้เรียนประสบผลสำเร็จ ในการเรียนชุด นั้น ๆ และควรเสริมให้น้อยที่สุดเมื่อผู้เรียนทำผิดในแต่ละขั้นตอน
6. แรงจูงใจของผู้เรียนเป็นเงื่อนไขสำคัญต่อการเรียนรู้มาก การเรียนรู้จะเกิดผลสูงสุดเมื่อผู้เรียนมีความพึงพอใจหรือแรงจูงใจ
7. ความพร้อมของผู้เรียน ผู้เรียนจะเรียนได้ดีเมื่อได้รับการเตรียมความพร้อมที่จะเรียน
8. การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพเมื่อผู้เรียนมีวัสดุอุปกรณ์ หรือเครื่องมือที่เหมาะสมในการทำงานหรือในการแก้ปัญหา
9. การทำให้นักเรียนได้ลงมือกระทำ จะทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากที่สุดโดยนักเรียนจะซึมซับสิ่งนั้นด้วยกระบวนการดูดซึม (Assimilation) และบรรจุสิ่งนั้นไว้ในสมองด้วยกระบวนการปรับความแตกต่าง เพื่อให้เข้ากับความเข้าใจและความรู้เดิม
10. นักเรียนจะเรียนดีขึ้น เมื่อมีโอกาสดำรงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองและควรได้รับแรงจูงใจให้หาวิธีแก้ไขปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสม

11. นักเรียนจะเรียนรู้ได้กว้างขวาง เร็วขึ้น และดีขึ้น เมื่อได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม มากกว่าที่เป็นนามธรรม เพราะนักเรียนได้ใช้ประสาทรับรู้หลาย ๆ ส่วนในการเรียนรู้ประสบการณ์ รูปธรรมทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งกว้างขวาง เรียนได้เร็วขึ้น และจดจำได้นาน

12. นักเรียนมีโอกาสร่วมวางแผน หรือกำหนดมาตรฐานการวัด และการประเมินผลการ ประกอบกิจกรรมของตน ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนตั้งใจเรียน และประสบผลสำเร็จในการเรียน

13. ให้นักเรียนได้มีโอกาสได้ประเมินผลตนเองขณะที่เรียน จะช่วยทำให้ปรับปรุงการเรียน ได้ทัน

14. มีการสรุปการเรียนรู้หรือการทำกิจกรรมแต่ละครั้งแต่ละตอน

15. ปกติการเรียนรู้ของมนุษย์ มีกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ

15.1 ประสบการณ์ โดยอาศัยประสาทรับรู้สิ่งเร้า

15.2 ความเข้าใจ เป็นการจัดระบบการสังเคราะห์ บรูณาการประสบการณ์ต่าง ๆ ให้มีความหมายยิ่งขึ้น

15.3 การคิด เป็นกระบวนการทางจิต ผู้ที่มีประสิทธิภาพจะเป็นผู้ที่จัดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ให้สัมพันธ์ หรือใช้ร่วมกับประสบการณ์ใหม่ได้อย่างเหมาะสม

4.14 หลักในการสร้างชุดการสอน

ในการสร้างชุดการสอน ผู้สร้างจะต้องคำนึงถึงหลักการสำคัญหลายประการดังที่ สุณีย์ เหมะประสิทธิ์ (2533: 35) ได้สรุปหลักการสำคัญในการสร้างชุดการสอน ดังนี้

1. ชุดการสอนมีลักษณะสื่อประสมที่เป็นรูปธรรม ประกอบด้วยหน่วยการเรียนการสอนซึ่ง เรียงลำดับจากง่ายไปยาก ไม่มีความซับซ้อน

2. นักเรียนต้องทราบจุดประสงค์ของการเรียนในแต่ละหน่วยการเรียนการสอน

3. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้

4. กิจกรรมหรือประสบการณ์เรียนรู้ ต้องทำให้ผู้เรียนเกิดความพึงพอใจ

5. ให้นักเรียนได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จในกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย และ ความสามารถของนักเรียน มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป

6. ให้นักเรียนทราบผลของการกระทำหรือผลของการเรียนของตนทันที เพื่อสามารถ ปรับปรุงการเรียนการสอนได้ทัน

7. มีการฝึกปฏิบัติและทำซ้ำโดยคำนึงถึงการจัดลำดับขั้นตอน จำนวนครั้ง ระยะเวลา การฝึกกิจกรรม

8. มีการสรุปบทเรียน และการทำกิจกรรมแต่ละตอน

4.15 ขั้นตอนของการผลิตชุดการสอน

ในการผลิตชุดการสอน มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้ คือ

1. ต้องศึกษาเนื้อหาสาระของวิชาทั้งหมดอย่างละเอียดว่า สิ่งที่จะนำมาทำชุดการสอน นั้น จะมุ่งเน้นให้เกิดหลักการของการเรียนรู้อะไรบ้างกับผู้เรียนนำวิชาที่ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์แล้วมา แบ่งเป็น หน่วยการเรียนการสอนให้กับผู้เรียน ในแต่ละหน่วยจะมีหัวเรื่องย่อย ๆ รวมอยู่อีกที่จะต้อง พิจารณาให้ละเอียดชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อนในหน่วย อื่นๆ อันจะสร้างความสับสนให้กับ ผู้เรียนได้ ควรจะเรียงลำดับขั้นตอนเนื้อหาสาระให้ถูกต้องว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ ก่อน อันเป็นพื้นฐานตามขั้นตอนของความรู้ และลักษณะธรรมชาติในวิชานั้น
2. เพื่อศึกษาเนื้อหาสาระ แบ่งเป็นหน่วยการเรียนการสอนแล้วจะต้องพิจารณาตัดสินใจอีก ครั้งหนึ่งว่า จะทำชุดการสอนแบบใดโดยคำนึงถึงข้อกำหนดว่าผู้เรียนคือ ใครจะให้อะไรกับผู้เรียนจะ ให้ทำกิจกรรมอย่างไร และจะทำได้ได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้จะเป็นเกณฑ์กำหนดการเรียน
3. กำหนดหน่วยการเรียนโดยประมาณเนื้อหาสาระที่เราจะสามารถถ่ายทอดแก่นักเรียนได้ ตามชั่วโมงที่กำหนด โดยคำนึงถึงว่าเป็นหน่วยที่น่าสนใจ น่าเรียนรู้ ให้ความรู้ ชื่นบานแก่ผู้เรียนหาสื่อการ เรียนได้ง่าย พยายามวิเคราะห์ให้ละเอียดว่า หน่วยการเรียนการสอนนี้มีหลักการหรือความคิดรวบยอด อะไร มีหัวเรื่องย่อย ๆ อะไรมารวมกันในหน่วยนี้ แต่ละหัวเรื่องมีความคิดหรือความคิดรวบยอดอะไร มี หัวเรื่องย่อย ๆ อะไรที่มารวมกันในหน่วยนี้ แต่ละหัวเรื่องมีความคิดรวบยอดหรือหลักการ ย่อย ๆ อะไร ที่จะต้องศึกษาพยายามดึงเอาแก่นของหลักการเรียนรู้ออกมาให้ได้
4. กำหนดความคิดรวบยอด ความคิดรวบยอดที่เรากำหนดนี้จะต้องสอดคล้องกับหน่วยและ หัวเรื่อง โดยกำหนดแนวความคิดสาระและหลักเกณฑ์ที่สำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม การ เรียนการสอนให้สอดคล้องกัน เพราะความคิดรวบยอดเป็นเรื่องของความเข้าใจ
5. จุดประสงค์การเรียนรู้ การกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ต้องให้สอดคล้องกับความคิด รวบยอด โดยกำหนดเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งหมายถึงความสามารถของผู้เรียนที่แสดงออกมา ให้เห็นภายหลังจากการเรียนการสอนบทเรียนแต่ละเรื่องจบไปแล้ว โดยผู้สอนสามารถวัดได้ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมนี้ ถ้าผู้สอนกำหนดให้ชัดเจนมากเท่าใด ก็ยิ่งประสบผลสำเร็จในการสอนมาก เท่านั้น ดังนั้นควรใช้เวลาตรวจสอบจุดประสงค์การเรียนรู้แต่ละข้อให้ถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหา สาระของการเรียนรู้

6. การวิเคราะห์งาน คือ นำจุดประสงค์แต่ละข้อมาทำการวิเคราะห์งาน เพื่อหากิจกรรมการเรียนการสอน แล้วจัดลำดับกิจกรรมการเรียนให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ที่กำหนดไว้แต่ละข้อ

7. เรียงลำดับกิจกรรมการเรียน หลังจากที้นำจุดประสงค์การเรียนแต่ละข้อมาวิเคราะห์งาน และเรียบเรียงกิจกรรมของแต่ละข้อ เพื่อให้เกิดการประสานกลมกลืนของการเรียนการสอนแต่ละข้อที่ทำการวิเคราะห์งานและเรียบเรียงลำดับกิจกรรมไว้แล้วทั้งหมด นำมาหลอมรวมเป็นกิจกรรมการเรียนขั้นที่สมบูรณ์ที่สุด เพื่อไม่ให้เกิดการซ้ำซ้อนในการเรียน โดยคำนึงถึงพฤติกรรมพื้นฐานของการเรียน (Entering Behavior) วิธีดำเนินการให้มีการเรียนการสอนขึ้น (Instructional Procedures) ตลอดจนการติดตามผลที่ผู้เรียนแสดงออกมาเมื่อมีการเรียนการสอนแล้ว (Performance Assessment)

8. สื่อการเรียน คือ วัสดุอุปกรณ์และกิจกรรมการเรียนที่ครู และนักเรียนจะต้องทำเพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้ ซึ่งครูจะต้องจัดทำขึ้นและจัดหาไว้ให้เรียบร้อย ถ้าสื่อการเรียนเป็นของใหญ่โต หรือมีคุณค่าจะต้องจัดเตรียมไว้ก่อนจะต้องเขียนบอกไว้ให้ชัดเจนในคู่มือครูเกี่ยวกับการใช้ชุดการสอน จะไปจัดหาได้ ณ ที่ใด

9. การประเมินผล คือ การตรวจสอบว่า หลังจากการเรียนการสอนแล้วได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่จุดประสงค์การเรียนกำหนดไว้หรือไม่ การประเมินผลที่จะใช้วิธีใดก็ตามแต่จะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนที่เราตั้งไว้ ถ้าการประเมินไม่ตรงกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้เมื่อใด ความยุติธรรมก็จะไม่เกิดขึ้นกับผู้เรียนและไม่ตรงกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วย การเรียนรู้ในสิ่งนั้นจะไม่เกิดขึ้น ชุดการสอนที่สร้างขึ้นมาก็เป็นการเสียเวลาและไม่มีคุณภาพ

10. การทดลองใช้ชุดการสอนเพื่อหาประสิทธิภาพ เมื่อพิจารณาถึงรูปแบบของชุดการสอนว่าจะผลิตออกมาในขนาดเท่าใด และรูปแบบของชุดการสอนจะออกมาเป็นซองแฟ้ม หรือกล่องสุดแล้วแต่ความสะดวกในการใช้ การหาประสิทธิภาพของชุดการสอนเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมควรนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเล็กก่อน เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่องและแก้ไขปรับปรุงให้ดีแล้วจึงนำไปทดลองกับเด็กทั้งชั้นหรือกลุ่มใหญ่ โดยกำหนดขั้นตอนไว้ดังนี้

10.1 ชุดการสอนนี้ต้องการความรู้เดิมของผู้เรียนหรือไม่

10.2 การนำเข้าสูบทเรียนของชุดการสอนนี้เหมาะสมหรือไม่

10.3 ควรประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน มีความสับสนวุ่นวายกับผู้เรียนและดำเนินไปตามขั้นตอนที่กำหนดไว้หรือไม่

10.4 การสรุปผลการเรียนการสอนเพื่อเป็นแนวทางสู่ความคิดรวบยอด หรือหลักการสำคัญของการเรียนรู้ ในหน่วยนั้น ๆ มีหรือไม่หรือต้องตรวจปรับปรุงเพิ่มเติมอย่างไร

10.5 การประเมินผลของนักเรียนหลังการเรียน เพื่อตรวจสอบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นนั้น ให้ความเชื่อมั่นมากน้อยแค่ไหนกับผู้เรียน(วิชัย วงษ์ใหญ่,2525: 189-192)

การใช้ชุดการสอนจะประสบผลสำเร็จ ก็ต่อเมื่อได้มีการจัดสภาพแวดล้อมของห้องเรียนที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างแท้จริง
2. ให้นักเรียนมีโอกาสทราบผลการกระทำทันที หลังจากกิจกรรมการเรียนการสอน
3. มีโอกาสเสริมแรงจากประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จอย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการเรียนรู้
4. คอยชี้แนะแนวทางตามขั้นตอนการเรียนรู้ ตามทิศทางที่ครูวิเคราะห์ได้ และกำหนดความสามารถพื้นฐานของนักเรียน

5. การหาประสิทธิภาพของโปรแกรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการหาประสิทธิภาพของสื่อ ชุดการสอน ชุดฝึกอบรม หรือนวัตกรรมการศึกษา ดังนี้

การหาประสิทธิภาพของโปรแกรม เป็นการนำเอาโปรแกรม ไปทดลองใช้ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของโปรแกรม ให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้วจึงนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ และกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของแต่ละโปรแกรม ชัยยงค์ พรหมวงศ์และคณะ (2520 : 135 - 136) ได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ ซึ่งกระทำได้โดยประเมินผลจากพฤติกรรมของผู้เรียน ไว้ 2 ประเภท คือ พฤติกรรมต่อเนื่อง (กระบวนการ)และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย(ผลลัพธ์) โดยกำหนดค่าประสิทธิภาพเป็น E1 (ประสิทธิภาพของกระบวนการ) และ E2 (ประสิทธิภาพของผลลัพธ์)

ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E1) คือ การประเมินพฤติกรรมต่อเนื่องของผู้อบรมได้แก่การประกอบกิจกรรมรายบุคคล กิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งงานมอบหมายและงานอื่น ๆ ที่กำหนดไว้กระทำโดยเอาคะแนนทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ยแล้วเทียบส่วนเป็นร้อยละ

ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E2) คือ การประเมินพฤติกรรมขั้นสุดท้ายโดยพิจารณาจากการทดสอบหลังเรียน กระทำโดยเอาคะแนนทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย แล้วเทียบส่วนเป็นร้อยละเช่นเดียวกัน

เมื่อสร้างโปรแกรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต้องนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปหาประสิทธิภาพ ดังที่ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคณะ (2520: 137) และบุญชม ศรีสะอาด (2537 : 41)

ได้เสนอขั้นตอนในการประสิทธิภาพของโปรแกรมได้ดังนี้

1. ทดลองเป็นรายบุคคล ทดลองกับผู้เรียนหนึ่งคนสังเกตบันทึก พฤติกรรมของผู้เรียนระหว่างเรียน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง
2. ทดลองกับกลุ่มย่อย โดยการนำชุดฝึกอบรมที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้เรียนจำนวน 5-10 คน มีการทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมตามเกณฑ์ที่กำหนดและปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องทั้งด้านกิจกรรม เนื้อหาสาระ ตลอดจนสื่อต่าง ๆ

3. ทดลองกับกลุ่มใหญ่ หลังจากทดลอง และปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมทั้งสองครั้งแล้วจึงนำไปทดลองกลุ่มใหญ่ทั้งชั้น แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

เกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 (เกียรติศักดิ์ พันธุ์ลำเจียก, 2546) สามารถกำหนดได้ ดังนี้

1. เกณฑ์ประสิทธิภาพสำหรับเนื้อหา ความรู้ ความจำ กำหนดไว้ที่ 80/80 หรือ 90/90
 2. เกณฑ์ประสิทธิภาพสำหรับเนื้อหา ทักษะ เจตคติ กำหนดไว้ที่ 75/75 หรือ 70/70
- โดยที่ค่า E1/E2 ต้องไม่แตกต่างกันกว่า ร้อยละ 5

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของโปรแกรมไว้ที่ 75/75 ในทุกขั้นตอนที่มีการหาประสิทธิภาพ เพราะสอดคล้องกับลักษณะของการวัดประเมินผลในโปรแกรมซึ่งเป็นแบบเนื้อหาด้านทักษะและเจตคติ เพื่อให้โปรแกรมที่สร้างและพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน และทำให้เกิด ประสิทธิผลสูงสุดในการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากบุหรี่และพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ของนักเรียนได้ต่อไป

6. แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันบุหรี่

6.1 แนวคิดเรื่องทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ ทักษะ และพฤติกรรม ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยการเรียนรู้จักเลือกปฏิบัติเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพดี มีความสามารถเพิ่มขึ้นในการต่อต้านแรงกดดันและการมีพฤติกรรมเสี่ยง (Life skills international Warchington, Ohio USA, 1993)

ทักษะชีวิตทำให้นักมีความสามารถทางจิตสังคมเพิ่มขึ้น (Promoting Psychosocial Competence) ความสามารถทางจิตสังคมคือความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับความต้องการและ

สิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลนั้นยังคงมีสุขภาพจิตที่ดีมีพฤติกรรม การปรับตัวและการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมทั้งกับบุคคล วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

ความสามารถทางจิตสังคม มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัญหาสุขภาพที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมนั้นสัมพันธ์กับการขาดความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดและแรงกดดันในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ในโรงเรียนหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับเด็กและวัยรุ่นสามารถส่งเสริมให้เกิดความสามารถทางจิตสังคมได้โดยจัดให้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย และโดยการสอนทักษะชีวิต

แม้ว่าโดยธรรมชาติทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรมแต่นักวิเคราะห์เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งได้รับความเห็นชอบจากผู้เข้าร่วมประชุม 11 ประเทศทั่วโลก (WHO, 1993) ได้สรุปทักษะชีวิตที่เป็นแกน (Core set of skills) ว่ามี 10 ประการ คือ

1. ทักษะการตัดสินใจ
2. ทักษะการแก้ปัญหา
3. การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
5. ทักษะการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ
6. ทักษะของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
7. ความสามารถที่จะตระหนักรู้ในตน
8. ความสามารถในการเข้าใจ และความเป็นมิตร
9. การจัดการเกี่ยวกับภาวะอารมณ์
10. การจัดการเกี่ยวกับความเครียด

6.2 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2542)

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ได้แก่ บรรยายนำ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง สาธิต คิควิเคราะห์
ขั้นตอน / องค์ประกอบของทักษะ

2. ขั้นลงมือกระทำ ได้แก่ การฝึกปฏิบัติ การประเมินการฝึก

ในการจัดกระบวนการสอนทักษะชีวิต ได้ประยุกต์ใช้กระบวนการเรียน การสอนที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับกระบวนการกลุ่ม ผสมผสานกับขั้นตอนในการสอนทักษะชีวิตของกรมอนามัย

การพัฒนาทักษะในโรงเรียน โรงเรียนนับว่าเป็นสถาบันทางการศึกษาที่มีความสำคัญ สถาบันหนึ่ง เนื่องจากมีหน้าที่ในการถ่ายทอดความรู้ และค่านิยมเชิงสังคม รวมถึง ทักษะทางสังคมไปสู่ วัยรุ่น ซึ่งโอกาสที่วัยรุ่นได้รับในโรงเรียนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเอื้อและสนับสนุนการ บรรลุงาน ตามขั้นพัฒนาการ ส่วน สุชา จันทรเอน (2538, หน้า 155-158) ยังได้กล่าวเสริมอีกว่าโรงเรียนนั้นเป็น สังคมจำลองแห่งหนึ่ง เพื่อให้วัยรุ่นได้มีโอกาสฝึกฝนลักษณะนิสัยตามแนวทางที่สังคมปรารถนา โดยการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมพัฒนาลักษณะที่พึงประสงค์ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น นอกจากนี้แล้ว โรงเรียน ยังมีหน้าที่ในการจัดประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ดีให้แก่วัยรุ่น

สิ่งที่ทางโรงเรียนได้จัดประสบการณ์เสริมสร้างให้แก่วัยรุ่นนั้นจะมีในด้านต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนการสอนภายในห้องเรียน
2. กิจกรรมเสริมหลักสูตร
3. บรรยากาศภายในชั้นเรียน

6.3 ความหมายของทักษะชีวิต

ประเสริฐ ต้นสกุล (2538 , หน้า 15) กล่าวว่า ทักษะการดำเนินชีวิต หมายถึงคุณลักษณะหรือ ความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (psychosocial competence) เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญ สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1993, p. 1) ให้ความหมายว่า ทักษะการดำเนินชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัวโดยการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมทำให้สามารถจัดการกับความต้องการและ ความขัดแย้งของตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2538, หน้า 15) กล่าวถึง “ทักษะชีวิต ” ว่าทักษะชีวิตเป็น ความสามารถของคนในการจัดการกับปัญหารอบตัวโดยอาศัยเจตคติและทักษะของบุคคลเรื่อยมา

โทฟเฟอร์ (Tofler, 1973, pp. 363-378) ได้กล่าวถึง การศึกษาในอนาคตที่เกี่ยวกับทักษะว่า การศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านข้อมูล ด้านความเป็นไปและด้านทักษะ นักเรียนทุกคนต้องเรียน ทักษะที่จำเป็น 3 ทักษะ ทักษะการเรียนรู้ การติดต่อสัมพันธ์และการเลือกสรร การเรียนข้อมูลกับทักษะ เข้าด้วยกัน เพื่อให้เข้าถึงความเป็นไปของความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1996, p. 1) กล่าวว่าทักษะการดำเนินชีวิต คือ การสร้างมนุษย สัมพันธ์ที่ซับซ้อนใจ โดยแสดงพฤติกรรมไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

ยุพิน ชัยราชา (2541, หน้า 7) กล่าวว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในด้าน ต่างๆ คือ

1. การคาดสถานการณ์และการตัดสินใจ

2. การปฏิเสธและการหาทางออกต่อคำชักชวนของเพื่อนในสถานการณ์ที่เลวร้ายต่อการติดโรคเอดส์

ทักษะชีวิตในโครงการไลออนส์ควีสท์ (Lions – Quest International, 1992) หมายถึงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับวัยรุ่นหรือเยาวชนให้มีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยศักยภาพให้พวกเขามีพลังสร้างสรรค์ในการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยใช้ทักษะการป้องกันการดำเนินชีวิตในการป้องกันการหันไปหายาเสพติด

จากความหมายของทักษะชีวิต พอสรุปได้ว่า ทักษะเป็นความสามารถที่บุคคลปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถมีการดำเนินชีวิตที่ดีมีเหตุผลในการตัดสินใจเป็นการปูพื้นฐานทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม

6.4 แหล่งสาเหตุที่มีทักษะชีวิต

ปัจจุบัน มีงานวิจัยหลายฉบับ จากหลายสถาบันได้นำการสอนทักษะชีวิตไปสอดแทรกในโปรแกรมศึกษาอย่างหลากหลาย เพื่อใช้เป็นโปรแกรมการป้องกัน หรือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ (Intervention) ที่ผ่านมามีโปรแกรมที่ประสบความสำเร็จแล้วหลายโปรแกรม ดังเช่น

1. การป้องกันการเฝ้าไข้ที่ไม่ถูกต้อง
2. การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
3. การส่งเสริมเซวปัญหา
4. การป้องกันการถูกข่มขืน
5. การป้องกันโรคเอดส์
6. การป้องกันการหันไปหายาเสพติดสำหรับเยาวชน

ในประเทศไทยมี 4 องค์การใหญ่ ที่นำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ โดยมีความแตกต่างกันในแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิต ได้แก่

ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ , 2538) ได้เสนอองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

1. คุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบ
2. ความตระหนักในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ
3. ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิพากษ์วิจารณ์
4. การสื่อสาร ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

5. การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา

6. การจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับความเครียด

ทักษะชีวิตของกรมฝึกหัดครูร่วมกับโครงการเอคส์สภาอากาศไทย (ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ, 2538) มีองค์ประกอบของทักษะชีวิต ดังนี้

1. การประเมินสถานการณ์และระบุปัญหา
2. การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. การคิดทางเลือกและจัดลำดับทางเลือก
4. การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม
5. การสื่อสารเชิงความคิดและการตัดสินใจ
6. การปฏิเสธและการต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและประโยชน์ของตนเอง
7. การควบคุมอารมณ์และสถานการณ์ภายใต้แรงกดดัน
8. การพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติ
9. การสื่อสาร โน้มน้าวใจไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง

ทักษะชีวิตของคณะกรรมการป้องกันการค้ามนุษย์ เสนอองค์ประกอบทักษะชีวิตดังต่อไปนี้

1. การส่งเสริมความนับถือตนเอง
2. สัมฤทธิ์ผล
3. ส่งเสริมให้มีความรู้สึกมุ่งมั่น
4. การจัดประสบการณ์ส่งเสริมความเคารพตนเอง และเกียรติภูมิของบุคคล
5. การพัฒนาทักษะส่วนตนและทักษะสังคมที่จำเป็นต่อการปฏิบัติตนเองในสังคมที่

เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. ทักษะในการประกอบอาชีพ

ทักษะการดำเนินชีวิตกับโครงการไลออนเนสท์ สโมสรไลออนส์สากล ได้ร่วมกันระหว่าง
เลวส์เทนชั่นนัลและไลออนส์คลับอินเตอร์เนชันนัลมา (Lions - Quest International, 1992) พัฒนา
ทักษะการดำเนินชีวิต 9 ประการ

1. การสร้างวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบและความมั่นใจในตนเอง
2. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
3. การดูแลและควบคุมเจตคติและอารมณ์
4. การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับครอบครัวและเพื่อน

5. การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหาและในการตัดสินใจในทางที่ถูกต้อง
6. การต้านทานแรงกดดันที่ไม่ดีจากเพื่อนและการต้านทานการหันไปหายาเสพติด
7. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
8. การตั้งเป้าหมาย และดำเนินการตามเป้าหมายนั้น
9. การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

6.5 หลักการสอนของทักษะชีวิต

หลักการสอนทักษะการดำเนินชีวิต ของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538, หน้า 5)สรุปขั้นตอน ได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รู้แจ้งเห็นจริง กิจกรรมที่ใช้จะเป็นการบรรยายนำเพื่อเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจและให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็น โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมด้วย และใช้สถานการณ์จำลอง ให้นักเรียนฝึกคิดและแสดงความคิดเห็น

ขั้นตอนที่ 2 การลงมือกระทำ กิจกรรมที่ใช้จะเป็นการปฏิบัติโดยใช้บทบาทสมมติ

หลักการสอนทักษะชีวิตในโครงการไลออนส์เคสท์ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางหรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 แบบ

1. การเรียนโดยอาศัยบริบทส่วนตัว ผู้เรียนชอบที่จะเรียนรู้โดยอาศัยบริบทส่วนตัวต้องการจะผสมผสานการเรียนรู้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตของตน เขาต้องการรู้ว่าการที่เรียนรู้ทักษะใดๆ จะมีประโยชน์ต่อตัวเขาอย่างไร ผู้เรียนกลุ่มนี้จะมองคำถามจากทุกมุมและเห็นภาพรวมทั้งหมด ซึ่งอาจตัดสินใจได้ยาก พวกเขามักใช้สมองซีกขวาเป็นหลักการที่พอใจจะเรียนรู้ ในแบบรอบด้านและแบบที่มองเห็นได้พร้อมทั้งทำตามคำสั่งที่เป็นลายลักษณ์อักษรได้ดี

2. การเรียนโดยการคิดวิเคราะห์ ผู้เรียนที่ชอบคิดวิเคราะห์จะชอบการเรียนรู้ได้อย่างมีเหตุผลมีผลเป็นไปตามลำดับขั้นตอน พวกเขามักจะต้องการรู้ว่าผู้เชี่ยวชาญกล่าวอย่างไรมากกว่าจะรู้ว่าเพื่อนร่วมชั้นคิดอย่างไร สมมติว่าผู้เรียนกลุ่มนี้จะใช้ซีกซ้ายมากกว่า และต้องการจะสำรวจส่วนต่างๆ ขององค์รวมเพื่อทำความเข้าใจกับหลักการหรือปัญหา ผู้เรียนนี้อาจเป็นพวกที่อาศัยการฟังและดูในการเรียนการสอน โดยคำพูดและลายลักษณ์อักษรก็ได้ผลทั้งสองแบบการออกแบบการสอนของแต่ละบทเรียน ก็ได้คำนึงถึงผู้เรียนที่ชอบคิดวิเคราะห์ และจัดให้มีทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกลุ่ม การอภิปรายกันจะกระตุ้นทักษะการคิดอย่างวิเคราะห์หาเหตุผล เช่น การมุ่งประเด็น (focusing) เลือก (selecting) ประเมินผล (evaluating) เปรียบเทียบ (comparing) และวิเคราะห์ (analyzing)

3. การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ ผู้เรียนด้วยประสบการณ์จะประยุกต์กลยุทธ์การคิดของตนเองเข้ากับสถานการณ์ในชีวิตจริง พวกเขาชอบที่จะพัฒนาทักษะและค้นพบว่าสิ่งต่างๆ ทำงานได้อย่างไร ผู้เรียนกลุ่มนี้ก็จะใช้สมองซีกซ้ายนำเช่นกัน พวกเขาชอบที่จะจับของแยกออก มาเป็นชิ้นๆ เพื่อศึกษาว่ามันทำงานอย่างไร และนำมันประกอบเข้าด้วยกันใหม่ได้สำเร็จ ผู้เรียนกลุ่มนี้มักจะชอบที่จะเคลื่อนไหว และชอบที่จะแสดงละคร ตลอดจนทำการสาธิตมากกว่าการบรรยายในห้องเรียน นอกจากนี้พวกเขายังชอบการนำทักษะและความรู้ ไปประยุกต์ใช้ได้จริงอีกด้วย

4. การเรียนแบบลองผิดลองถูก ผู้เรียนที่ชอบลองผิดลองถูกจะสรุปโดยใช้สัญชาตญาณและอาจเบื่อหน่ายกับกระบวนการติดตามหลักเหตุผล ผู้เรียนกลุ่มนี้ชอบความตื่นเต้นท้าทาย และมักพยายามมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น กลุ่มนี้จะใช้สมองซีกขวามากกว่า และชอบค้นคว้าสำรวจหลักการทั้งหมด รวมถึงการหาทางนำมาใช้ในบทเรียนแต่ละบทได้ จัดให้ผู้เรียนกลุ่มนี้เรียนรู้จากรูปแบบการเรียนรู้แบบทุกวิถี ทั้งการเล่นละคร นำเสนอผลงาน การจัดการกับปัญหาแบบเป็นกลุ่ม และบทบาทผู้นำในคณะกรรมการเป็นพิเศษ

สรุปได้ว่า หลักการสอนทักษะชีวิต เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้ขั้นตอนอย่างมีระเบียบแบบแผนเพื่อให้ นักเรียนสามารถปรับตัวได้ สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม และเพื่อการป้องกันมิให้หันไปหายาเสพติดของเยาวชน ประกอบด้วย การสร้างองค์ความรู้ ปรับเปลี่ยนเจตคติและการฝึกฝนทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งใช้เป็นหลักสำคัญในกระบวนการเรียนการสอนตามโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ครั้งนี้ โดยนักเรียนจะได้รับองค์ความรู้ควบคู่กับการฝึกความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ใช้เหตุผล ความคิดสร้างสรรค์เป็นองค์ประกอบ ในทุกแผนของการจัดการเรียนรู้

6.6 งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมหรือหลักสูตร สุขศึกษาและป้องกันการสูบบุหรี่

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมหรือหลักสูตร สุขศึกษาและ ป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชน และนักเรียนมัธยมศึกษา ตามลำดับดังนี้

6.6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร สุขศึกษาหรือสุขภาพ และการประเมินผลหลักสูตร มีดังนี้

ศิริชัย อนันตผล (2534) ทำวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาเขตการศึกษา 5 พบว่ายังไม่มี การจัดเนื้อหาหรือรายวิชาขึ้นใหม่ ขาดวิทยาการที่จะให้ความรู้ความเข้าใจให้ชัดเจน ขาดเอกสารที่ใช้ในการศึกษา

คันสนีย์ วงศาโรจน์ (2536) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครกับหลักสูตรครอบครัวศึกษา พบว่านักเรียนมีปัญหาเรื่องสิวและมีกลิ่นตัว กรณีความรักในเพื่อนเพศเดียวกันและโกรธเมื่อเพื่อนไปสนิทกับคนอื่น ความกังวลกลัวติดโรคทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาเรื่องการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น โดยเฉพาะเพื่อนและสังคม ด้านความต้องการความรู้ นักเรียนมีความต้องการความรู้ เรื่องอวัยวะและหน้าที่ของอวัยวะ สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในร่างกาย อันตรายเกี่ยวกับการทำแท้ง โรคที่เกิดจากการมีสัมพันธ์ การป้องกันและการรักษา วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง การปรับตัว ซึ่งในหลักสูตรยังขาดเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัว การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

เสาวภา จันทนาวิเวท (2539) ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาสภาพและปัญหาการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 4 พบว่าสภาพการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ครูส่วนใหญ่มีการศึกษาทำความเข้าใจหลักสูตรด้วยตนเอง มีจุดมุ่งหมาย ในการสอนเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีการเตรียมการสอนโดยการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอน และใช้วิธีสอนแบบบรรยาย ใช้สื่อการสอนประเภทรูปภาพ วิดีทัศน์และประเมินผลใช้แบบทดสอบ มีการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนโดยการรักษาความสะอาดบริเวณโรงเรียน การจัดบริการสุขภาพ ในโรงเรียนส่วนใหญ่ให้การรักษาพยาบาลเบื้องต้นปัญหาสุขภาพของนักเรียนที่พบมากที่สุด คือ โรคฟันผุ ส่วนปัญหาการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาได้แก่ นักเรียนเบื่อหน่ายมาสนใจวิชาสุขศึกษา ห้องโสตทัศนูปกรณ์และอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อการสอนโดยใช้สื่อและสำหรับโรงเรียนขนาดใหญ่มีปัญหาเพิ่มขึ้นในเรื่องจำนวนชั้นเรียนมีมาก

สำราญ เทียมมณี (2540) ทำการวิจัยเรื่องความสนใจเนื้อหาวิชาสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตการศึกษา 6 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความสนใจเนื้อหาวิชาสุขศึกษา เรื่องสิ่งเสพติดมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ความรู้เรื่องเพศ การเสริมสร้างสมรรถภาพและนันทนาการ โภชนาการ สรีระและพัฒนาการของร่างกายและสุขภาพส่วนบุคคล

6.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมหรือหลักสูตรป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชน และนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีดังนี้

กัธธ ไพจิตร (2546 อ้างถึงใน มณฑา เก่งการพานิช และคณะ , 2549) ทำการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมการไม่สูบบุหรี่ สำหรับผู้นำนักเรียนระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการไม่สูบบุหรี่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นำนักเรียนมีจำนวน 80 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างง่ายในสถานศึกษา 8 แห่งในจังหวัดสุพรรณบุรีผลการวิจัยพบว่า ชั้นที่ 1

จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานสถานศึกษามีปัญหาจากการสูบบุหรี่ และควรมีการจัดการอบรมผู้นำนักเรียนและนักศึกษาเพื่อส่งเสริมการไม่สูบบุหรี่โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับสารพิษในควันบุหรี่ ผลกระทบของบุหรี่ต่อสุขภาพสังคม สิ่งแวดล้อม กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่เทคนิคและแนวทางในการเผยแพร่ความรู้ในขั้นที่ 2 พบว่า หลักสูตรภาคทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยเรื่องกลุ่มสัมพันธ์ ผลกระทบของบุหรี่ที่มีต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ มนุษยสัมพันธ์ สารพิษในบุหรี่ เทคนิคการสร้างแรงจูงใจ เทคนิคการปฏิเสธแนวทางแก้ไขปัญหามันในสถานศึกษา และในภาคสนามเป็นการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ในสถานศึกษา ขั้นที่ 3 ทดลองใช้ เป็นเวลา 5 วัน และขั้นที่ 4 การประเมินผลหลักสูตรพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้โดยผู้เข้ารับการอบรมมีความสนใจการอบรมดี ผู้นำนักเรียน นักศึกษา ที่เข้ารับการอบรมมีการเปลี่ยนแปลงระดับคะแนนความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กลุ่มเพื่อเกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องบุหรี่ต่อไปได้ สำหรับข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย เชิงระบบ เชิงกลยุทธ์ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย รวมทั้งภาคเอกชน ควรจะร่วมมือกันดำเนินการจัดฝึกอบรมผู้นำนักเรียน นักศึกษาอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องจัดฝึกอบรม ให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ไปพร้อมกันด้วย

ฉัฐพงศ์ พุดหาล้า (2540) ได้ทำการวิจัยถึงทดลองโดยพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ และทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในอำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในส่วนของทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า ตัวแปรที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

พิสมัย สุขอมรัตน์ (2540). ทำการวิจัยถึงทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร โดยโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันการสูบบุหรี่ประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 7 แผน จัดทำขึ้นเป็นคู่มือครู การจัดการเรียนรู้เน้นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทักษะการตัดสินใจ การปฏิเสธและการจัดการความเครียด โดยจัดกา รเรียนรู้จากการบรรยาย สถานการณ์จำลอง การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และฝึกปฏิบัติผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการ ทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจที่จะไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และ มีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่กว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเป็นคุณค่าในตนเองและทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ

นิตยา เพ็ญศิริินภา (2538) ศึกษาผลของการสร้างพลังในโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยฝึกอบรมผู้นำนักเรียนในแกนนำ และมีส่วนร่วมในการป้องกัน การสูบบุหรี่ พบว่า ทั้งในกลุ่มนักเรียนแกนนำและในกลุ่มนักเรียนทั่วไป ภายหลังการทดลองมีการนับ ถือตนเอง มีความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะต้านทานการสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นประจำเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองมี พฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผ่องศรี ศรีมรกต .(มปท. อ้างถึงใน มณฑา เก่งการพานิช และคณะ , 2549) ทำการวิจัยเชิง ปฏิบัติการเพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ในเยาวชนไทย โดยพัฒนารูปแบบ การสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่โดยอาศัยสื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวีดิทัศน์ การจัดนิทรรศการ การจัด กิจกรรมที่กระตุ้นให้เยาวชนมีส่วนร่วม โดยประยุกต์บทบาทการเป็นผู้ให้คำปรึกษามากกว่าผู้ให้ความรู้ เป็นอำนวยความสะดวกและเสริมสร้างความคิดริเริ่มของเยาวชนด้วยกิจกรรมต่างๆ โดยสอดแทรก ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่ และจัดกิจกรรมกีฬา พัฒนารูปแบบการสร้างความตระหนัก กระทำร่วมกับ เยาวชนในกลุ่ม และครูผู้รับผิดชอบ ประสานงานในเบื้องต้นอำนวยการจัดการวัสดุอุปกรณ์ สื่อที่จำเป็น แล้วได้ทดลองนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเยาวชนที่กำลังศึกษาในสถานศึกษา ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ทั้งภาครัฐและเอกชน สังกัดกรุงเทพมหานคร 2 แห่งและใน ภูมิภาค 2 แห่ง คือ จังหวัดสกลนคร และได้นำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มเยาวชนด้อยโอกาสที่มีระดับ การศึกษาตั้งแต่ชั้น ป .1 ถึง ม .6 ที่อยู่ในชุมชนแออัด 1 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ที่พัฒนาขึ้นจากการมีส่วนร่วมของเด็กและเยาวชน โดยตรงเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการให้ความรู้ เสริมสร้าง ความตระหนัก และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันพิษ ภัยบุหรี่ในกลุ่มเด็กและเยาวชนได้ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยคือ ครูอาจารย์ในสถานศึกษาทุกระดับควรสอดแทรกรูปแบบการสร้างความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ให้กับ เด็กและเยาวชนทุกชั้นปีอย่างต่อเนื่อง โดยการสอดแทรกเนื้อหาความรู้ มีการจัดกิจกรรมตามความคิด

ริเริ่มที่เหมาะสมกับกลุ่มเด็กและเยาวชน และมีการพัฒนาทักษะชีวิตไปพร้อมๆ กันด้วย นอกจากนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาหรี่ยังควรให้ความสนใจและเอาใจใส่ให้มากขึ้น ในกลุ่มเด็กและเยาวชนด้วยโอกาสซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเป็นระบบในโรงเรียน ให้มีโอกาสได้เรียนรู้ถึงโทษและพิษภัยจากบุหรี่ และสามารถพัฒนาการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ปลอดภัยจากพิษภัยบุหรี่ในระยะยาวต่อไป

มณีนรุตม์ ชีระวิวัฒน์ และคณะ (2550) ได้ศึกษาผลของการใช้หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล สถานที่วิจัยได้แก่ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล รวม 11 โรงเรียน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง โดยเป็นโรงเรียนที่มีครูนักบรรณารักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่มีส่วนร่วมในการสร้างหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งเป็นสองกลุ่ม ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 1,212 คนและครูจำนวน 11 คน ของโรงเรียนมัธยมศึกษาตัวอย่าง 11 โรงเรียน ระยะเวลาในการทดลองใช้หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่จัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนตัวอย่างใช้เวลา 1 ภาคการศึกษา (4 เดือน) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบความรู้ เจตคติ และความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อ การสูบบุหรี่ แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของครู และนักเรียน ที่มีต่อหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ การรวบรวมข้อมูลทำโดยการให้นักเรียนตอบแบบทดสอบด้วยตนเอง และการสัมภาษณ์ความคิดเห็นครูและนักเรียน ผู้วิจัยได้ทบทวนผลการวิจัยของมณีนรุตม์ ชีระวิวัฒน์ และคณะ (2550) ฉบับนี้โดยละเอียดเพื่อนำมาประยุกต์ใช้และกำหนดทิศทางในการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ในครั้งนี้ ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา เป็นเพศชาย และเพศหญิงเกือบเท่ากัน มีอายุระหว่าง 11 ปี ถึง 19 ปี อายุ 13 ปีพบมากที่สุด (ร้อยละ 30.1) รองลงมาอายุ 14 ปี (ร้อยละ 28.9) ชั้นมัธยมศึกษาที่มีการทดลองใช้หลักสูตรมากที่สุด ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวนนักเรียนรวมทั้งสิ้น 442 คน (ร้อยละ 36.4) รองลงมาได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ร้อยละ 22.8) บิดาและมารดาของนักเรียนส่วนมากมีอาชีพรับจ้าง และไม่มีบุคคลในบ้านสูบบุหรี่ (ร้อยละ 59.4) แต่ก็พบว่า นักเรียนร้อยละ 40.6 มีบุคคลในบ้านสูบบุหรี่ ที่พบมากที่สุดคือบิดาสูบบุหรี่ (ร้อยละ 33.4) นักเรียนส่วนมากไม่มีเพื่อนที่สูบบุหรี่ (ร้อยละ 54.3) แต่นักเรียนที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ก็พบจำนวนมากเช่นเดียวกัน (ร้อยละ 45.7) เพื่อนที่สูบบุหรี่ส่วนมากเป็นเพื่อนในห้องเรียน (ร้อยละ 51.3)

ด้านพฤติกรรมการสูบบุหรี่ นักเรียนส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่และไม่เคยลองสูบบุหรี่ (ร้อยละ 84.2) มีจำนวนหนึ่งเคยลองสูบบุหรี่และเคยสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันไม่สูบบุหรี่ แต่ที่น่าสนใจคือมีนักเรียน จำนวนหนึ่ง

(ร้อยละ 0.7) ที่ปัจจุบันยังสูบบุหรี่ ส่วนมาก (ร้อยละ 33.8) ลองสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 13 ปี เหตุผลของการลองสูบบุหรี่ครั้งแรก คือ อยากลอง รองลงมา คือ เพื่อนส่งบุหรี่ให้ความมั่นใจในการสูบบุหรี่ของนักเรียน

ก่อนเรียนหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 94.9) มั่นใจว่าตนเองไม่มีโอกาสสูบบุหรี่ในช่วง 1 ปีนี้แน่นอน แต่พบว่านักเรียนจำนวนถึง 62 คน (ร้อยละ 5.1) คิดว่าตนเองมีโอกาสสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้เป็นนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง

หลังเรียนหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ นักเรียนที่มั่นใจว่าตนเองไม่มีโอกาสสูบบุหรี่ในช่วง 1 ปีนี้แน่นอนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเรียนหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ (ร้อยละ 96.2) แต่ก็ยังพบว่ามีนักเรียนจำนวน 46 คน (ร้อยละ 3.8) ที่คิดว่าตนเองมีโอกาสสูบบุหรี่ในช่วง 1 ปีนี้แน่นอนซึ่งพบในนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิงความรู้เรื่องบุหรี่

หลังเรียนหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรือนักเรียนมัธยมศึกษาในภาพรวมและรายกลุ่มย่อยมีความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.036$) นักเรียนหญิงมีความรู้เรื่องบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนชายแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.723$) นักเรียนที่เรียนในชุมชนมีความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่เรียนในชั้นเรียนแต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.063$) นักเรียนที่มีคนในบ้านสูบบุหรี่กับนักเรียนที่ไม่มีคนในบ้านสูบบุหรี่ มีความรู้เรื่องบุรียกก่อนและหลังเรียนไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.644$) เช่นเดียวกับนักเรียนที่มีเพื่อนสูบบุหรี่กับนักเรียนที่ไม่มีเพื่อนสูบบุหรี่ มีความรู้เรื่องบุรียกหลังเรียนไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.420$)

เจตคติต่อการสูบบุหรี่

หลังเรียนหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรือนักเรียนมัธยมศึกษาในภาพรวมและรายกลุ่มย่อยมีเจตคติต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่หลังเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) นักเรียนชายมีเจตคติต่อการสูบบุหรี่หลังเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$) นักเรียนที่เรียนในชุมชน มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่หลังเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่เรียนในชั้นเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.024$) นักเรียนที่อายุ 15 ปี ขึ้นไป มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่หลังเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่อายุน้อยกว่า 14 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) นักเรียนที่ไม่มีคนในบ้านสูบบุหรี่มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่หลังเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่

มีคนในบ้านสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.004$) นักเรียนที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ มีเจตคติต่อการสูบบุหรี่หลังเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่มีเพื่อนสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p<0.001$)

ความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่ หลังเรียนหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ นักเรียนมัธยมศึกษาในภาพรวมและรายกลุ่มย่อยมีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) นักเรียนที่เรียนในชุมชนมีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่เรียนในชั้นเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) นักเรียนที่อายุ 15 ปี ขึ้นไป มีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่อายุน้อยกว่า 14 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) แต่พบว่า นักเรียนหญิงมีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังเรียนสูงกว่านักเรียนชายแต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.723$) นักเรียนที่ไม่มีคนในบ้านสูบบุหรี่ มีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่มีคนในบ้านสูบบุหรี่ แต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.233$) นักเรียนที่มีเพื่อนสูบบุหรี่ มีความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่มีเพื่อนสูบบุหรี่ แต่ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.167$)

ความคิดเห็นของนักเรียนต่อหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ ด้านเนื้อหาหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนมาก (ร้อยละ 52.3) เห็นว่าเป็นเนื้อหาที่ดี มีประโยชน์ทำให้เข้าใจโทษและพิษภัยจากบุหรี่ รู้ว่าจะป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่ได้อย่างไรและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ด้านวิธีการสอนของครู นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนมาก (ร้อยละ 47.7) เห็นว่าครูสอนโดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ มีการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม แจกใบงานประกอบการทำกิจกรรม และมีการให้นักเรียนได้ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมด้วยตนเอง ด้านสื่อประกอบการเรียนการสอนของครู นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนมาก (ร้อยละ 52.3) ให้ข้อมูลว่า ครูมีการแจกโปสเตอร์ แผ่นพับ สติกเกอร์บุหรี่ให้นักเรียนใช้ทำกิจกรรม ทำบอร์ด และใช้ศึกษา แต่นักเรียนส่วนหนึ่ง (ร้อยละ 13.8) เห็นว่า เอกสารที่ครูให้มีน้อยเกินไป ทำให้ไม่มีเอกสารความรู้อ่านเพิ่มเติม

ด้านบรรยากาศในการเรียนการสอน นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนมาก (ร้อยละ 63.1) เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนของครูเป็นแบบสบายๆ เป็นกันเอง มีบรรยากาศดี นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนดี มีการแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมทำให้นักเรียนสนุกสนาน ด้านระยะเวลาในการสอน นักเรียนเกือบทั้งหมด (ร้อยละ

98.5) เห็นว่าครูใช้เวลาในการสอนครั้งละ 1 คาบ คือ 50 นาที และสอนเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เหมาะสมดีแล้ว

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหลักสูตรโรงเรียนปลดนบุรี นักเรียนส่วนมาก (ร้อยละ 27.7) เห็นว่าถ้าจะมีการสอนเรื่องบุหรี การสอนในนักเรียนมัธยมต้นจะดีกว่าเพราะเป็นการปลูกฝังตั้งแต่ต้น นักเรียนร้อยละ 24.6 เห็นว่าควรมีการสอนเรื่องโทษและพิษภัยของบุหรี สภาพทางจิตใจของผู้สูบ และควรแสดงผลเสียของบุหรีให้ชัดเจน และมีสื่อประกอบการสอนที่ทำให้เห็นภาพชัดมากกว่านี้ รวมทั้งควรมีการจัดให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธเมื่อมีคนชวนให้สูบบุหรีด้วยความคิดเห็นของครูต่อหลักสูตรโรงเรียนปลดนบุรี ด้านความพร้อมของผู้สอน ครู(ร้อยละ 36.4) คิดว่าตนเองมีความพร้อมในระดับหนึ่ง แต่ไม่เพียงพอที่จะสอนทุกแผน ต้องมีการอบรมเพิ่มเติมก่อนสอน ครูร้อยละ 27.3 เห็นว่าตนเองมีความพร้อมไม่เต็มร้อยในการสอนเนื่องจากมีภาระงานหลายด้าน และเวลาจำกัดบางครั้งวางแผนแล้วแต่ไม่ได้สอนเนื่องจากมีกิจกรรมอื่นแทรกเข้ามา ทำให้ต้องเลื่อนไปจัดเป็นสอนเสริม

ด้านเนื้อหาหลักสูตร ครูทุกคนเห็นว่าเนื้อหาเยอะเกินไป โดยส่วนมาก (ร้อยละ 45.5) ให้เหตุผลว่า เนื้อหาของหลักสูตรมีความสำคัญ แต่ถ้านำมาสอนทั้งหมดทุกแผนในนักเรียนชั้นเดียว ยากเกินไป และทำให้เด็กเบื่อและไม่สนใจที่จะเรียน ครูร้อยละ 36.4 เห็นว่าเนื้อหาเยอะเกินไป ควรตัดบางเรื่องออก เช่น เรื่องสารพิษในบุหรี หรือผลกระทบ

ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน ครูส่วนใหญ่ (ร้อยละ 54.5) เห็นว่ากิจกรรมบางกิจกรรมใช้เวลาเยอะเมื่อนำมาจัดให้นักเรียนทำกิจกรรมซึ่งนักเรียนในห้องมีจำนวนมาก และถ้าเป็นชั้นที่ต้องอธิบายมากทำให้ใช้เวลาไปมาก เวลา 50 นาที จึงไม่พอที่จะสอนได้ครบเนื้อหา หรือทำได้ทุกกิจกรรม รองลงมาเห็นว่า ใบงานมีมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับระยะเวลาที่กำหนดไว้ ทำให้สอนได้ไม่ครบทุกกิจกรรมใน 1 คาบ 50 นาที (ร้อยละ 45.5) ด้านสื่อประกอบการเรียนการสอน ครูส่วนใหญ่ (ร้อยละ 63.6) เห็นว่าควรมีการจัดทำคู่มือหรือเอกสารแจกให้เด็กได้อ่านเพิ่มเติม รองลงมาเห็นว่าสื่อในบางกิจกรรมต้องจัดเตรียมเองซึ่งครูไม่มีทักษะในการทำ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดทำสื่อให้ (ร้อยละ 45.5) ด้านระยะเวลาในการสอน ครูส่วนมาก (ร้อยละ 45.5) เห็นว่าการสอน 2 ชั่วโมงเป็นเวลานานเกินไป ไม่เหมาะสม ควรจัดให้สอนแค่ 1 คาบ 50 นาทีที่เหมาะสมและสามารถสอนได้แต่จะต้องตัดกิจกรรมบางกิจกรรมออก เนื่องจากกิจกรรมมีมากเกินไป ทำให้สอนได้ไม่ครอบคลุมและไม่สามารถทำกิจกรรมได้ครบ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการบริหารจัดการหลักสูตร ครูส่วนมาก(ร้อยละ 54.5) เห็นว่าควรมีการประชุมผู้บริหาร หรือชี้แจงให้ผู้บริหารทราบ เพื่อจะได้ให้ความสำคัญและสนับสนุนให้ใช้หลักสูตร

รองลงมาเห็นว่าครูที่จะสอนควรจะได้อบรมความรู้เรื่องบุหรี่เพิ่มเติม เพราะบางหัวข้อยังมีความรู้ที่ไม่ลึกซึ่งทำให้สอนได้ไม่ละเอียดและจัดทำสื่อหรือเอกสารความรู้แต่ละหน่วยแจกให้ครูเพื่อจัดให้กับนักเรียนอย่างเพียงพอก่อนจะเริ่มสอน (ร้อยละ36.4) สำหรับข้อเสนอแนะในการปรับปรุงหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ ครูเกือบทุกคน(ร้อยละ90.9) เห็นว่า ควรปรับปรุงเนื้อหาให้กระชับและครอบคลุม และใช้เวลาแค่ 1 คาบ 50 นาที และควรนำไปใช้ในกลุ่มสาระสุขศึกษา จะเหมาะสมที่สุด เพราะมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมากกว่าที่จะสอนในวิชาอื่นๆ

จากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องข้างต้น สรุปได้ ว่า การสูบบุหรี่ และพิษจากควันบุหรี่เป็นปัญหาที่สำคัญด้านสาธารณสุขระดับชาติ ที่ควรได้รับแก้ไขอย่างเร่งด่วนและต่อเนื่อง ที่สำคัญแนวโน้มการระบาดของการสูบบุหรี่ในปัจจุบันจัดอยู่ในขั้นที่เรียกว่าลุกลามอย่างรวดเร็ว และเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะแนวโน้มการระบาดของ การสูบบุหรี่ในกลุ่มประชากรกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ที่มีอายุน้อยมีสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ซึ่งมีหลายสาเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการเพิ่มความเสี่ยงทำให้นักเรียนกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ ปัจจุบันมีหลายองค์กรหันมาพัฒนารูปแบบและโปรแกรมการศึกษาเพื่อการป้องกันบุหรี่กันอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นความจำเป็นเร่งด่วนดังกล่าว และนำเอาข้อเสนอต่างๆจากงานวิจัยข้างต้น มาปรับปรุงประยุกต์ใช้ในพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในครั้งนี้ ผู้วิจัยเชื่อว่า จะเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพอีกโปรแกรมหนึ่งที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในตนเอง ช่วยป้องกัน ช่วยขลอเวลาและลดจำนวนของนักเรียนที่จะกลายเป็นผู้สูบบุหรี่ทั้งในปัจจุบัน และอนาคตได้ โดยเน้ นตั้งแต่ต้นที่ยังไม่มีริลองบุหรี่ และมุ่งหวังจะใช้เป็นสาระเพิ่มเติม ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 สอดคล้องตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครั้งนี้ใช้แนวทางวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) วัดสองกลุ่มสองครั้ง (The Pretest – Post test design with Nonequivalent Groups) มีแบบแผนดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง วัดสองกลุ่มสองครั้ง (The Pretest – Post test design with Nonequivalent Groups)

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
RE	T1	X	T2	T3
RC	T1	~ X	T2	T3

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม โดยกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม โดยกำหนดเป็นกลุ่มควบคุม
T1	แทน	การประเมินก่อนทดลอง
T2	แทน	การประเมินหลังทดลอง
T3	แทน	การประเมินระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์
X	แทน	เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
~ X	แทน	ไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชายชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ ณ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 13 ห้อง รวม 655 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กำลังศึกษาอยู่ ณ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) มาจำนวน 2 ห้องๆ ละ 50 คน รวมทั้งหมด 100 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรม 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือหลัก 2 ชนิด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้แก่ โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ และเครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ และประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ รายละเอียดการสร้าง การหาประสิทธิภาพและคุณภาพมีดังนี้

3.1 โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต เป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นโดยผู้วิจัย สำหรับ ใช้ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะชีวิต ในการ ป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ และสามารถรับมือ กับสถานการณ์ หรือปัจจัยเสี่ยงต่อการทดลองสูบบุหรี่ ได้ ที่เน้นการประยุกต์ใช้สื่อเทคโนโลยี ได้แก่ สื่อ PowerPoint ,audio CD, VCD, Internet เป็นต้น และวิธีการฝึกทักษะชีวิต ด้วยการ จัดการเรียนรู้ ที่หลากหลายและผสมผสาน ได้แก่ Life Skills , Active Learning, Thinking ,Resource, Happiness และ Good Habit เป็นต้น โปรแกรมนี้มีลักษณะเป็นคู่มือ จัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย 6 หน่วยการเรียนรู้ มีจำนวน 12 แผนการเรียนรู้ ใช้เวลาจัดการเรียนรู้ 12 ครั้งๆ ละ 1 คาบ (50 นาที) เป็นสาระเพิ่มเติมในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นได้ตามเหมาะสม โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 หลักสูตรสถานศึกษา และคู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (กรมวิชาการ,2545)

2. ศึกษาผลงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่พบความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1- ม.3) โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550(อุทุมพร ณ นคร,2550) ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เจตคติต่อการสูบบุหรี่ สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท การถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ และการเข้าถึงบุหรี่

3. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การสร้างชุดการเรียนการสอน การหาประสิทธิภาพของโปรแกรม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันบุรี

4. นำข้อสรุปที่ได้จากการศึกษามากำหนดหน่วยการเรียนรู้ เป็น 6 หน่วย และสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ 12 แผน จัดทำเป็นคู่มือโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1

การหาคุณภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต มีดังนี้

1. นำเสนอโปรแกรมที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ภาษาและโครงสร้าง ภายหลังการตรวจสอบ ดำเนินการปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติม และเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีกครั้ง เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.91

2. ทดลอง(try out)ใช้โปรแกรมกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความพร้อมองค์ประกอบต่าง ๆ ในโปรแกรม ดำเนินการปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมให้สมบูรณ์ และนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเพื่อแก้ไขปรับปรุงอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองภาคสนามตามขั้นตอนต่อไป

3. ทดลองภาคสนาม(Field Try out)กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 50 คน ใช้เวลา 12 ครั้งๆ ละ 1 คาบ (50 นาที) โดยใช้ศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นสถานที่ทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการประเมินทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองภาคสนาม 2 ระยะ ได้แก่ ระหว่างการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

4. นำผลการประเมินทักษะชีวิตที่ได้จากการทดลองภาคสนาม ทั้ง 2 ระยะ มาวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมตามเกณฑ์ 75/75 ตามสูตร E_1/E_2 (บุญชม ศรีสะอาด, 2537) ผลการวิเคราะห์ ค่าประสิทธิภาพของโปรแกรมเท่ากับ 86.45/88.69 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ที่ค่า 75/75

5. จัดพิมพ์เป็นคู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ สาระเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำใช้ในการดำเนินการทดลองหาประสิทธิภาพต่อไป ดังมีรายละเอียดการจัดหน่วยการเรียนรู้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การจัดหน่วยการเรียนรู้

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	แผน ที่	ชื่อแผน	เวลา เรียน (คาบ)
1	หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย	1	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตสำคัญอย่างไร	1
		2	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง 10 ทักษะ: อาวุธป้องกันภัย	1
2	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทดลองสูบบุหรี่ : ภัย แรกที่หลงเสียง	3	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง กุญแจสำคัญป้องกันก่อน เสี่ยง:พัฒนาตนเอง	1
		4	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง ความเชื่อให้หลงผิดกับ ความจริงที่ต้องคิด	1
3	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง อบายมุขไม่ยุ่ง มุ่งแต่เรื่อง เรียน	5	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง สมาธิมา ปัญญาเกิด เปิด หัวใจนักปราชญ์	1
		6	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง เพิ่มชีวิตชีวาในการเรียนรู การไม่สูบบุหรี่	1
4	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง เพื่อน : มิตรภาพและ สันติภาพ	7	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เรื่อง คบคนสูบบุหรี่ : มิตรภาพ แห่งหายนะ	1
		8	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง อาสาสมัครณรงค์เพื่อ การ ไม่สูบบุหรี่	1
5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง พูดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอา ..ไม่ลองบุหรี่”	9	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 เรื่อง สถานการณ์ของการถูก ชักชวนให้สูบบุหรี่	1
		10	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 เรื่อง ศิลปะในการพูดปด ภูิเศร อย่างมืออาชีพ	1
6	หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกัน ชีวิต	11	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 เรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง :ทักษะ ชีวิต ข้อคิดในหลวง	1
		12	แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 เรื่อง ใช้จ่ายให้พอดี อาจมีเหลือ เก็บ	1

3.2 แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ เป็นแบบวัดความสามารถในการปฏิบัติตัว การปรับตัว การจัดการตนเองและสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนรอดพ้นและปลอดภัยจากสถานการณ์หรือปัจจัยเสี่ยงต่อการทดลองสูบบุหรี่ แบบประเมินประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่ และทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดความหมายให้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวังตามลำดับ ดังนี้

1. ทักษะชีวิตพื้นฐาน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตัว การปรับตัว การจัดการตนเอง และสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสม ตามองค์ประกอบ 10 ประการ (WHO,1993) ได้แก่ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสามารถตระหนักรู้ในตน ความสามารถในการเข้าใจและความเป็นมิตรการจัดการเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ และการจัดการเกี่ยวกับความเครียด

2. ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว การปรับเปลี่ยนความรู้ ความคิด ความเชื่อ ให้เหมาะสมสอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตนที่เกิดประโยชน์และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ตามแนวทางในการพัฒนาตนเอง และการคิดวิเคราะห์ เปรียบเทียบระหว่าง ความเชื่อที่ผิดกับความจริงที่ต้อง เรียนรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

3. ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตัว ปรับตัวให้มีสมาธิมุ่งมั่นในการศึกษา เล่าเรียนให้เกิดความสำเร็จในวิชาสาขาต่างๆ ตามแนวทางการสร้างสมานธิเบื้องต้น การเรียนรู้ด้วยหัวใจนักปราชญ์ และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา

4. ทักษะการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตัว การพัฒนาตนเองให้มีส่วนร่วมดำเนินการหรือเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ตามโอกาสอย่างเหมาะสม

5. ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่ หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารด้วย ภาษาท่าทางและการกระทำ ในลักษณะของการมีมิตรภาพที่ดีต่อกัน ใน สถานการณ์ต่างๆ เพื่อการปฏิเสธและป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ได้อย่างเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ ตามหลักการปฏิเสธที่ดี (กรมอนามัย,2539) ซึ่งมี 6 ขั้นตอน ได้แก่ การพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง การพูดเชิงขอร้อง การพูดปฏิเสธความคิดเห็นของผู้ชักชวน การพูดปฏิเสธเพื่อยืนยัน การพูดต่อรองด้วยเหตุผล และการพูดผลัดผ่อน

6. ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตัว การปรับตัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัวที่มีภาวะการเงินไม่เพียงพอสำหรับใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างเหมาะสม โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีต่อประชาชนชาวไทย

การสร้างและพัฒนาแบบประเมินทักษะชีวิต ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาสาระสำคัญ และผลการเรียนรู้ที่คาดหวังที่กำหนดไว้ในโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

2. ศึกษาแนวทางการประเมินผลการเรียนรู้สุขศึกษา จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 หลักสูตรสถานศึกษา คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (กรมวิชาการ,2545) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ทิวัดธ์ มณีโชติ,2549) และการสร้างแบบวัดสำหรับใช้ในงานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต ของ ภัทราภรณ์ อุณนันทน์ (2543) กมลรัตน์ วัชรินทร์ (2547) และราณี วงศ์คงเดช (2549)

3. นำแนวทางที่ได้มาสร้างแบบประเมินทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่ และทักษะชีวิต เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งองค์ประกอบของแบบประเมินดังตารางที่ 3 โดยผู้วิจัยสร้างในลักษณะของข้อกระทงเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของ ลิเคิร์ต (Likert,1983 อ้างถึงใน อุทุมพร จามรมาน ,2542) มีเกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ข้อความเชิง นิมาน (บวก) และข้อความเชิงนิเสธ (ลบ) ดังตารางที่ 4 ผู้วิจัยได้กำหนดการตรวจให้คะแนนและเกณฑ์การประเมินทักษะชีวิต 5 ระดับ (กรมวิชาการ,2545) ดังตารางที่ 5 และ 6 ตามลำดับ

4. นำแบบประเมินที่ได้ทดลอง(try out) วัดกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอมือเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจหาข้อบกพร่องในแบบประเมิน ดำเนินการปรับปรุงแก้ไข เพิ่มเติมให้สมบูรณ์ ก่อนเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และภาษา

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของแบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

องค์ประกอบของแบบประเมิน		จำนวน ข้อ	หมายเลข ข้อ	หมายเลขข้อ	
				จำแนกตามลักษณะของข้อความ	
				เชิงนิมาน (บวก)	เชิงนิเสธ (ลบ)
1	ทักษะชีวิตพื้นฐาน	10	1 - 10	1,4,9	2,3,5,6,7,8,10
2	ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ	10	11 - 20	18	11,12,13,14,15,16 ,17,19,20
3	ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง	10	21 - 30	21,22,23,25,26,27	24,28,29,30
4	ทักษะแรงจูงใจเพื่อการไม่สูบบุหรี่	10	31 - 40	33,35,36,37,39,40	31,32,34,38
5	ทักษะการสื่อสารด้านมิตรภาพเพื่อปฏิเสธบุหรี่	10	41 - 50	41,42,43,44,45,4 7,50	46,48,49
6	ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง	10	51 - 60	51,52,53,54,55,56 ,58,59	57,60
รวม		60	1 - 60	31 ข้อ	29 ข้อ

ตารางที่ 4 การตรวจให้คะแนนทักษะชีวิต ตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ลักษณะของข้อสอบ	การให้คะแนนตามมาตราส่วนในแต่ละระดับ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
- เชิงนิมาน (บวก)	5	4	3	2	1
- เชิงนิเสธ (ลบ)	1	2	3	4	5

ตารางที่ 5 เกณฑ์การประเมินทักษะชีวิต 5 ระดับ

ระดับการประเมิน	ร้อยละ	ช่วงคะแนนรายด้าน (10 – 50)	ช่วงคะแนนทั้ง 6 ด้าน (180 – 300)
มีทักษะชีวิตดีมาก	80 ขึ้นไป	40 - 50	240-300
มีทักษะชีวิตดี	70 - 79	35 - 39	210-239
มีทักษะชีวิตปานกลาง	60 - 69	30 - 34	180-209
มีทักษะชีวิตที่ต้องปรับปรุง	ต่ำกว่า 60	ต่ำกว่า 30	ต่ำกว่า 180

การหาคุณภาพของแบบประเมินทักษะชีวิต มีขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบประเมินทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน ที่ปรับปรุงแล้ว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ภาษา และ โครงสร้าง ภายหลังการตรวจสอบ ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะให้สมบูรณ์ขึ้น และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญอีกครั้งเพื่อตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)ได้เท่ากับ 0.85 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (นลินี ฌ นคร, 2548)

2. นำแบบประเมินทักษะชีวิตที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) มาทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 50 คน ที่ ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหา ระดับความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (α - coefficient) (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์ , 2548) โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ได้ค่า α - coefficient โดยรวมทั้ง 6 ด้านเท่ากับ 0.81 และรายด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารเพื่อการปฏิเสธบุหรี่ และทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ได้เท่ากับ 0.95, 0.87 , 0.81 , 0.98 , 0.84 และ 0.764 ตามลำดับ ผ่านเกณฑ์ค่ามาตรฐานที่ยอมรับได้ ไม่น้อยกว่า 0.80 (ศุภเกียรติ สร้างโชค, 2551)

3. จัดพิมพ์เป็นแบบประเมินทักษะชีวิตฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

3.3 แบบประเมินความพึงพอใจ เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยใช้สอบถามความคิดเห็นของนักเรียน ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. สืบค้นข้อมูล องค์ความรู้ที่เป็น แนวทางจากอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นด้านความพึงพอใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ
2. ศึกษาการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของ ปิยวรรณสังข์จันทราพ (2547) และ จิตอารีย์ กระเชื้อ (2549) และนำมาดัดแปลง ปรับเปลี่ยน แก้ไข ให้สอดคล้องกับแนวทางการสร้างแบบสอบถามและเนื้อหาสาระสำคัญของโปรแกรม จัดทำเป็นข้อกระทง จำนวน 10 ข้อ โดยผู้วิจัยสร้างในลักษณะของข้อกระทงเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของ ลิเคิร์ต (Likert,1983 อ้างถึงใน อุทุมพร จามรمان ,2542) และกำหนดการการให้คะแนนและการแปลความหมายจากคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินความพึงพอใจ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การให้คะแนนและการแปลความหมายจากคะแนนเฉลี่ยของแบบประเมินความพึงพอใจ

การแปลความ	การตรวจให้คะแนนรายข้อ	ช่วงคะแนนเฉลี่ย
พึงพอใจมากที่สุด	5	4.50 -5.00
พึงพอใจมาก	4	3.50 – 4.49
พึงพอใจปานกลาง	3	2.50 – 3.49
พึงพอใจน้อย	2	1.50 – 2.49
พึงพอใจน้อยที่สุด	1	1.00 – 1.49

จากตารางที่ 6 การอธิบายความหมายของคะแนนความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมสามารถอธิบายได้ดังนี้

ถ้านักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกชอบ ยินดี หรือมีความสุขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ถ้านักเรียนมีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีความรู้สึกไม่ชอบ ไม่ยินดี หรือไม่มีความสุขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

การหาคุณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจ

1. นำแบบประเมินความพึงพอใจที่ได้ ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ภาษา และโครงสร้าง ภายหลังการตรวจสอบ ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะให้

สมบูรณ์ขึ้น และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญอีกครั้งเพื่อตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้เท่ากับ 0.88 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ต้อง มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (นลินี ณ นคร, 2548)

2. นำแบบประเมินความพึงพอใจที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) มาทดลองใช้กับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 จำนวน 50 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ภายหลังการทดลองภาคสนามในการหาประสิทธิภาพของ โปรแกรม เพื่อหาระดับความเชื่อมั่นด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค(α -coefficient) (จัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์, 2548) โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ได้ค่า α - coefficient เท่ากับ 0.89 ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่ยอมรับได้ ไม่น้อยกว่า 0.80 (ศุภเกียรติ สร้างโชค, 2551)

3. จัดพิมพ์เป็นแบบประเมินความพึงพอใจฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลต่อไป

4. การดำเนินการทดลองและการเก็บข้อมูล

การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัย ขออนุญาตผู้อำนวยการ โรงเรียน เพื่อดำเนินการ ทดลอง และชี้แจงผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อ สร้างความเข้าใจที่ดี และร่วมพิจารณาการเข้าร่วมโครงการตามความสมัครใจ โดยให้ตอบลงในแบบ ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ระยะก่อนการทดลอง ประเมินทักษะชีวิต (pretest) ทั้งในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ทั้ง 6 ด้าน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. ระยะการทดลอง ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม (6 หน่วยการ เรียนรู้ 12 แผนการเรียนรู้) จำนวน 12 ครั้ง ในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 1 คาบ (50 นาที) ตั้งแต่ 2 พฤศจิกายน 2549 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2550 และใช้ศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษาเป็นสถานที่ทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่เข้าร่วมโปรแกรม
4. ระยะหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นการจัดการเรียนครบทั้ง 6 หน่วยการเรียนรู้ ตามที่ กำหนดไว้ในโปรแกรม วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2550 ประเมินทักษะชีวิต(post test) ทั้งในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ทั้ง 6 ด้าน และ ประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมตามแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. ระยะติดตามผล (follow test) หลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว 4 สัปดาห์ ในวันที่ 29 มีนาคม 2550 ประเมินทักษะชีวิต ทั้งในกลุ่มทดลอง โดยใช้ แบบวัดทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสุบหนูรี ทั้ง 6 ด้าน ที่ผู้วิจัยสร้าง เพื่อวัดความคงทนของทักษะชีวิตของนักเรียนที่มีการพัฒนาขึ้น

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ด้วยค่าสถิติต่าง ๆ (ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์, 2548) ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองโดยการใช้สถิติ t-test แบบอิสระ (independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Paired Sample t – test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบุนหรี ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75 และทดลองหาประสิทธิผลของโปรแกรม เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test แบบอิสระ (independent t-test) ที่ในระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ดังนั้น ผลการศึกษาจะประกอบด้วยเนื้อหา ดังต่อไปนี้

1. ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบุนหรี ตามเกณฑ์ 80/80
2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test แบบอิสระ (independent t-test) ที่ในระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองโดยใช้สถิติ t-test แบบอิสระ (independent t-test) ที่ในระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test แบบอิสระ (independent t-test) ที่ในระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
5. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Paired Sample t – test ที่ในระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
6. ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ส่วนที่ 1 ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบุนหรี

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบุนหรี โดยการทดลองภาคสนาม (Field Try out)กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 50 คน ใช้เวลา 12 ครั้งๆ ละ 1 คาบ (50 นาที) โดยใช้ศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพล

ศึกษาเป็นสถานที่ทดลอง วันละ 4 ครั้ง ในช่วงวันที่ 23 - 25 ตุลาคม 2549 และนำผลการประเมินทักษะชีวิตที่ได้จากการทดลองภาคสนาม ทั้ง 2 ระยะ ได้แก่ ระหว่างการทดลอง และระยะหลังการทดลอง มาวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมตามเกณฑ์ 75/75 (เกียรติศักดิ์ พันธุ์คำเจียก, 2546) โดยใช้สูตร E_1/E_2 ดังมีผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

หน่วย การเรียนรู้	คะแนนระหว่างการทดลอง				คะแนนหลังการทดลอง			
	เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	เต็ม	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ
หน่วยที่ 1	50	42.11	0.98	84.22	50	44.02	0.56	88.04
หน่วยที่ 2	50	44.12	1.64	88.24	50	45.07	0.74	90.15
หน่วยที่ 3	50	43.21	1.86	86.42	50	44.10	1.45	88.21
หน่วยที่ 4	50	41.66	1.05	83.33	50	43.55	0.87	87.11
หน่วยที่ 5	50	45.61	1.42	91.22	50	46.21	1.07	92.42
หน่วยที่ 6	50	42.64	1.76	85.29	50	43.11	1.61	86.23
รวม	300	259.35	1.45	86.45	300	266.09	1.17	88.69

จากตารางที่ 7 พบว่า โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ โดยรวม มีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) เท่ากับ 86.45 และ ค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) เท่ากับ 88.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายหน่วย พบว่า ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) ของหน่วยที่ 1 – 6 มีค่าอยู่ระหว่าง 83.33 - 91.22 โดยหน่วยที่มีประสิทธิภาพสูงสุด คือ หน่วยที่ 5 มีค่า เท่ากับ 91.22 และหน่วยที่มีประสิทธิภาพต่ำที่สุด คือ หน่วยที่ 4 มีค่า เท่ากับ 83.33 ส่วนค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ของหน่วยที่ 1 – 6 มีค่าอยู่ระหว่าง 86.23- 92.42 โดยหน่วยที่มีประสิทธิภาพสูงสุด คือ หน่วยที่ 5 มีค่า เท่ากับ 92.42 และหน่วยที่มีประสิทธิภาพต่ำที่สุด คือ หน่วยที่ 6 มีค่า เท่ากับ 86.23

ผลการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ สรุปได้ว่า โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ โดยรวม มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 เท่ากับ 86.45/88.69 และทุกหน่วย มีค่าอยู่ระหว่าง 83.33 - 91.22 /86.23- 92.42 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ที่ค่า 75/75

ส่วนที่ 2 ร้อยละของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามระดับคะแนนทักษะชีวิต ดังมีข้อมูลตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ร้อยละของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามระดับคะแนนทักษะชีวิต

ระดับคะแนนทักษะชีวิต	กลุ่มทดลอง (50 คน)	กลุ่มควบคุม (50คน)
ดีมาก	-	-
ดี	8% (4 คน)	10% (5 คน)
ปานกลาง	48% (24 คน)	50% (25 คน)
ต้องปรับปรุง	44% (22 คน)	40% (20 คน)
คะแนนเฉลี่ย , ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	$\bar{X} = 192.38, S.D. = 1.82$	$\bar{X} = 192.38, S.D. = 1.79$
คะแนนต่ำสุด , คะแนนสูงสุด	$Min = 69, Max = 218$	$Min = 72, Max = 220$

จากตารางที่ 8 พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ย ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48 และ 50 รองลงมาอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 44 และ 40 ส่วนในระดับดี พบเพียง ร้อยละ 8 และ 10 และไม่พบว่ามีนักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมากเลย คะแนนเฉลี่ย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 192.38และ 192.38 โดยมีคะแนนต่ำสุด เท่ากับ 69 และ 72 และมีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 218 และ 220

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง มีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง

ทักษะชีวิตรายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	t-test	df	p-value
1. ทักษะชีวิตพื้นฐาน					
กลุ่มทดลอง	196.24	1.89	0.846	49	0.902
กลุ่มควบคุม	187.69	2.01			
2. การปรับเปลี่ยนเจตคติ					
กลุ่มทดลอง	196.67	1.69	0.808	49	0.914
กลุ่มควบคุม	201.18	1.63			
3. การเรียนรู้ด้วยตนเอง					
กลุ่มทดลอง	192.56	1.89	0.840	49	0.906
กลุ่มควบคุม	200.43	1.70			
4. การณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่					
กลุ่มทดลอง	187.53	1.06	0.894	49	0.894
กลุ่มควบคุม	185.64	1.64			
5. การสื่อสารด้วยมิตรภาพ					
เพื่อการปฏิเสธบุหรี่					
กลุ่มทดลอง	191.12	1.98	0.834	49	0.902
กลุ่มควบคุม	186.45	1.59			
6. ชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง					
กลุ่มทดลอง	190.16	1.77	0.836	49	0.944
กลุ่มควบคุม	189.92	1.70			
โดยรวม					
กลุ่มทดลอง	192.38	1.82	0.858	49	0.902
กลุ่มควบคุม	191.88	1.79			

จากตารางที่ 9 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ในทุกด้านได้แก่ ด้านที่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อการปฏิเสธบุหรี่ ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงและโดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-Value เท่ากับ 0.902 0.914 0.906 0.894 0.902 0.944 และ 0.902 ตามลำดับ)

ส่วนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง

ทักษะชีวิตรายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	t-test	df	p-value
1. ทักษะชีวิตพื้นฐาน					
กลุ่มทดลอง	284.32	0.94	8.602	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	194.56	2.75			
2. การปรับเปลี่ยนเจตคติ					
กลุ่มทดลอง	256.96	0.97	7.948	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	201.18	1.63			
3. การเรียนรู้ด้วยตนเอง					
กลุ่มทดลอง	288.23	1.28	8.204	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	200.43	0.90			
4. การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่					
กลุ่มทดลอง	278.26	1.27	8.002	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	195.23	0.96			

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ทักษะชีวิตรายด้าน	$\bar{X}$	S.D.	t-test	df	p-value
5. การสื่อสารด้วยมิตรภาพ					
เพื่อการปฏิเสธบุหรี่					
กลุ่มทดลอง	276.33	1.03	8.878	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	176.54	1.64			
6. ชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง					
กลุ่มทดลอง	290.11	0.92	8.826	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	187.97	1.56			
โดยรวม					
กลุ่มทดลอง	276.82	1.50	8.880	49	0.000**
กลุ่มควบคุม	193.588	1.67			

* $p < 0.05$

** $p < 0.000$

จากตารางที่ 10 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายด้านในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองในทุกด้านได้แก่ ด้านทักษะ ชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อการปฏิเสธบุหรี่ ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียงและ โดยรวม มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-Value ของทุกด้าน เท่ากับ 0.000)

ส่วนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผล มีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผล

	Paired Differences					T	df	p-value
	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	95%Confidence Interval				
				of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair1 AFFTER-Follow	-1.5021	-1.2562	2.0200	-4.9056	7.2115	-0.251	49	0.803

จากตาราง 11 สรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value = 0.803)

ส่วนที่ 6 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลอง จำนวน 50 คน ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ			
		$\bar{X}$	S.D.	ลำดับ ที่	การประเมิน
1	เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	4.82	0.32	4	มากที่สุด
2	มีรายละเอียด ทำให้เข้าใจและเกิดทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	4.64	0.51	7	มากที่สุด
3	สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.86	0.62	3	มากที่สุด
4	ช่วงเวลาเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม	4.71	0.43	6	มากที่สุด
5	การจัดการเรียนรู้สนุกสนานมีชีวิตชีวา	4.89	0.82	2	มากที่สุด
6	นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างทั่วถึง	4.63	0.47	8	มากที่สุด
7	มีการเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน	4.57	0.58	9	มากที่สุด
8	สถานที่สะดวกสบาย	4.56	0.29	10	มากที่สุด
9	มีเทคนิค วิธีการที่ดีและทันสมัย	4.93	0.63	1	มากที่สุด
10	มีสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้ และทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	4.80	0.57	5	มากที่สุด
รวม		4.74	0.52	-	มากที่สุด

จากตารางที่ 12 พบว่า ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของกลุ่มทดลอง จำนวน 50 คน มี คะแนนเฉลี่ยโดยรวม อยู่ใน ระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.74$ S.D. = 0.52) และ ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ย สูงที่สุด ถึง ต่ำที่สุด สามารถลำดับ ได้ดังนี้ 1)มีเทคนิค วิธีการที่ดีและทันสมัย 2)การจัดการเรียนรู้สนุกสนานมีชีวิตชีวา

- 3)สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 4)เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของนักเรียน 5)มีสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายน่าสนใจและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้และทักษะป้องกันตนเองจากการทดลอง
สุบบุหรี 6) ช่วงเวลาเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม 7) มีรายละเอียด ทำให้เข้าใจและเกิดทักษะ
ป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรี 8) นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างทั่วถึง
9) มีการเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และ
10) สถานที่สะดวกสบาย โดยในทุกรายการประเมิน นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

บทที่ 5

อภิปรายและสรุปผล

การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้น การใช้สื่อการเรียนรู้ ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษา(Educational Research and Development) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพและศึกษาผลการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พอสรุปขั้นตอนและผลการศึกษาได้ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนาของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้น การใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 75/75
2. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มไม่เข้าร่วมโปรแกรม ป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต
3. เพื่อศึกษาระดับความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

9. โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 ตามเกณฑ์ 75/75
10. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิตพื้นฐาน สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
11. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่มีทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติสูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
12. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

13. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะการ
รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

14. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่มีทักษะการสื่อสาร
ด้วยมิตรภาพเพื่อการปฏิเสธบุหรี่สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

15. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะชีวิต
เสริมสุขภาพพอเพียง สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

16. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ มีทักษะ
ชีวิตโดยรวมทั้ง 6 ด้าน สูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

17. ทักษะชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ใน
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการศึกษา

1. ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้
สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยรวม มีค่า
ประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) เท่ากับ 86.45 และ ค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) เท่ากับ
88.69 แสดงว่า โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ในการวิจัยครั้งนี้ มี ประสิทธิภาพ $E_1/$
 E_2 เท่ากับ 86.45/88.69 สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ที่ค่า 75/75 โดยในแต่ละหน่วยการ
เรียนรู้มีประสิทธิภาพ E_1/E_2 อยู่ระหว่าง 83.33 - 91.22/ 86.23 - 92.42 หน่วยที่มีประสิทธิภาพ
สูงที่สุด คือ หน่วยที่ 4 เรื่อง พุดเป็นหรือเปล่า “ไม่เอาไม่ลองบุหรี่” ส่วนหน่วยที่ 1-3 และ 5-6
มีประสิทธิภาพรองลงมา ในทุกหน่วยการเรียนรู้มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ที่
ค่า 75/75

2. การเปรียบเทียบทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนที่เข้าร่วม
และไม่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ก่อนทดลอง นักเรียนมีทักษะชีวิตใน
ทุกด้าน ได้แก่ ทักษะชีวิตพื้นฐาน ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทักษะ
การรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ทักษะการสื่อสารด้วยมิตรภาพเพื่อการปฏิเสธบุหรี่และทักษะชีวิต
เสริมสุขภาพพอเพียง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นักเรียนส่วนมากมีทักษะชีวิตอยู่ในระดับ
ปานกลาง ร้อยละ 48 และ 50 รองลงมาในระดับต้องปรับปรุง ร้อยละ 44 และ 40 และระดับดี ร้อยละ

8 และ 10 ไม่พบนักเรียนที่มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับดีมาก หลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะชีวิตในทุกด้าน อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 256.96 - 290.11) และสูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

(p-Value ในทุกด้าน เท่ากับ 0.000) การประเมินทักษะชีวิตหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะชีวิตทุกด้าน ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ทักษะชีวิตของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคงทน สรุปได้ว่า ผลการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ในทุกด้านของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้สูงขึ้นได้ในระดับดีมาก และมีความคงทนของทักษะชีวิต อย่างน้อยในระยะ 4 สัปดาห์ หลังการทดลอง

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมโดยรวมในระดับมากที่สุด นักเรียนมีความพึงพอใจกับเทคนิค วิธีการที่ดีและทันสมัยมากที่สุดเป็นลำดับที่ 1 ($\bar{X} = 4.93$) รองลงมา คือ การจัดการเรียนรู้สนุกสนานและมีชีวิตชีวา ($\bar{X} = 4.89$) และ ลำดับสุดท้าย คือ สถานที่สะดวกสบาย ($\bar{X} = 4.56$)

การอภิปรายผล

การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้น การใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ครั้งนี้ มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 86.45/88.69 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ที่ค่า 75/75 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยมีค่าประสิทธิภาพของกระบวนการ (E_1) ร้อยละ 86.45 เป็นค่าที่ได้จากการคำนวณคะแนนเฉลี่ยร้อยละที่นักเรียนทำแบบฝึกทักษะของแต่ละหน่วยในระหว่างทดลอง และค่าประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (E_2) ร้อยละ 88.69 เป็นค่าที่ได้จากการคำนวณคะแนนเฉลี่ยร้อยละที่นักเรียนแบบประเมินทักษะชีวิตหลังทดลอง ดังจะเห็นได้ว่า ค่า ประสิทธิภาพทั้ง E_1 และ E_2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้มาก อาจเนื่องมาจากการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ บุคคล การปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีการชี้แนะให้นักเรียนทบทวนตนเอง และให้ข้อมูลความรู้ ความจริงที่นักเรียนควรนำไปพัฒนาแก้ไข ปัญหาและทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบกับการประยุกต์เอาสื่อการเรียนรู้ สื่อ เทคโนโลยีสารสนเทศและการ

สื่อสาร(ICT) และวิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายอย่างผสมผสาน ตามขั้นตอนการจัดประสบการณ์ (Cone of Experiences) และโครงสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา เข้ามาใช้ในการจัดการเรียนรู้ ในทุก ๆ หน่วย ทำให้นักเรียนมีความสนใจ เกิดความสนุกสนานร่าเริงในการเรียน และรู้จักนำสื่อและวิธีการที่ได้ไปศึกษาค้นคว้า ทบทวนด้วยตนเองเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนได้ตลอดเวลา อย่างอิสระได้ตลอดชีวิต นำไปสู่การพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องตามหลักการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ตามที่ จรรยาพร ธรณินทร์ (2550) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ยุคใหม่ ต้องเน้นการพึ่งพาตนเอง พัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ด้วยการใช้ ICT สร้างเครือข่ายการเรียนรู้ ทำงานและเรียนรู้ตลอดชีวิต มีเหตุผล รู้หลายอย่างนอกห้องเรียน รู้ทันความเปลี่ยนแปลง จะประสบผลสำเร็จ อย่างยั่งยืน ผลการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิตในครั้งนี้ มีประสิทธิภาพ สูงกว่าเกณฑ์เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สอดคล้องกับ จิราธน์ ลิขณคำ (2546) ได้ศึกษาค้นคว้าพบว่า ชุดการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง อาหาร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ชุดการสอน ทั้งสามชุด ได้แก่ ชุดการสอน เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ มีประสิทธิภาพ 94.77/90.61 ชุดการสอน เรื่อง อาหารที่มีคุณค่าและเหมาะกับวัย มีประสิทธิภาพ 95.10/90.88 และชุดการสอน เรื่อง พฤติกรรมในการรับประทานอาหารมีประสิทธิภาพ 95.16/90.88 และ จิตอารีย์ กระเครือ (2549) ได้พัฒนาชุดการสอนเรื่อง สมการเชิงเส้นตัวแปรเดียวสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ชุดการสอน มีประสิทธิภาพ 80.72/82.86

2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่มีทักษะชีวิตในแต่ละด้าน และโดยรวม สูงกว่านักเรียนไม่เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภายหลังการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 – 8 ผลการประเมินทักษะชีวิตภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะชีวิตในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 9 ผลการประเมินในภาพรวมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะชีวิตในทุกด้านอยู่ในระดับดีมาก และทักษะชีวิตด้านที่นักเรียนมีการพัฒนามากที่สุด คือ ทักษะชีวิตเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่ปัจจุบันมีหลายองค์กรร่วมมือกันรณรงค์ให้ประชาชนไทยพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้นในทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย โดยผ่านทางสื่อสารมวลชนต่าง ๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ที่สำคัญคือการที่ นักเรียนได้โอกาสเห็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตพอเพียงจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ผู้ทรง

เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตพอเพียงของคนทั่วโลกอยู่เสมอ ทำให้นักเรียนตื่นตัว ตั้งใจและให้ ความร่วมมืออย่างดียิ่งในระหว่างจัดการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง ชีวิตพอเพียง : ภูมิคุ้มกันชีวิต และสามารถทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ได้ดีกว่าหน่วยอื่น ๆ ส่วนทักษะชีวิตด้านที่นักเรียนมีการพัฒนาน้อยที่สุด คือ ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ ซึ่งเป็นทักษะได้พัฒนาขึ้นในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การทดลองบุหรี: ภัยแรกที่หลงเสียง จากแนวคิดเรื่องการปรับเปลี่ยนเจตคติเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ดังที่ ทิตยา สุวรรณชญ (2520:602-603) สรุปไว้ว่า ถ้าทราบเจตคติของบุคคลใดก็สามารถทำนายพฤติกรรมของ บุคคลนั้นได้ และเมื่อเจตคติเมื่อเกิดขึ้นจะมีลักษณะที่ค่อนข้างถาวร และคงทน เปลี่ยนแปลงได้ยาก สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น อาจมาจากการที่เจตคติของบุคคล มักจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม ถ้า สถานการณ์สิ่งแวดล้อมไม่เปลี่ยน การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การทำตามกลุ่ม เชื่อตามกลุ่ม สิ่งสำคัญที่ ทำให้การเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อทำได้ยากเป็นเพราะ ความต้องการป้องกันตนเอง บุคคลที่ไม่ยอม เปลี่ยนเจตคติที่เขาอยู่เดิมนั้น อาจเนื่องจากการทำให้คนอื่นเห็นว่าเขาอ่อนแอ ไม่จริงจัง ไม่นั่นคง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ชาย ซึ่งในการศึกษาค้นคว้ากลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชายทั้งหมด แม้เจตคติจะ เปลี่ยนได้ยาก แต่ก็มีวิธีที่ช่วยสร้างเจตคติให้เกิดขึ้นใหม่ได้โดยใช้รูปแบบการสอนทักษะชีวิตร่วมกับ ปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนความร่วมมือจากสังคมทุกระดับ ทั้งที่บ้าน โรงเรียน กลุ่ม เพื่อน และสังคมโดยรวม ไปพร้อม ๆ ในทิศทางเดียวกัน ดังนั้น ในการปรับเปลี่ยนเจตคติให้นักเรียน เกิดความปลอดภัย รอดพ้นจากความเชื่อและความหลงผิดเกี่ยวกับบุหรีให้สำเร็จได้นั้น จำเป็นต้องอาศัย ความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องร่วมมือรณรงค์สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในแนวทางเดียวกันอย่างเข้มแข็ง และต่อเนื่อง การ ใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรีในครั้งนี้ ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมมีทักษะชีวิตเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรณรัตน์ แก้วมงคล (2543) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการ สูบบุหรีของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม มีกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม กลุ่มๆ 40 คน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภทราภรณ์ อุณนະนันท์ (2543) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี มี กลุ่มตัวอย่าง 43 คน พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยุพา แก้วงาม(2544) ได้ศึกษาผลการสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 31 คน โดยในกลุ่มทดลองได้รับการสอนจำนวน 18 ครั้ง พบว่า

นักเรียนที่ได้รับการสอนทักษะชีวิตมีการพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

วาสนา แก้วหล้า และดวงรัตน์ แฝ้วพลสง (2545) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสุรินทร์ มีกลุ่มทดลอง 45 คน และกลุ่มควบคุม 48 คน พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในระยะหลังทดลองสูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าโปรแกรมทักษะชีวิตในการศึกษาครั้งนี้สามารถเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้

พจนารถ องอาจ (2545) ได้ประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักศึกษาปวช. ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่เสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีทักษะการตัดสินใจไม่เสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ราณี วงศ์คงเดช (2549) ได้ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 31 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมดีขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีทักษะชีวิตในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ สกล วรเจริญศรี(2550) ได้ศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกรอบมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตและสร้างโมเดลกลุ่มฝึกรอบมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มแรกในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร จำนวน 1,196 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่สอง เป็นนักเรียนวัยรุ่นระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 2 ของวิทยาลัยพณิชยการธนบุรี จำนวน 24 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน พบว่า ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกรอบม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กลุ่มฝึกรอบมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

3. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมโดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงลำดับความพึงพอใจจากมากไปน้อย ดังนี้

- 1) มีเทคนิค วิธีการที่ดีและทันสมัย 2) การจัดการเรียนรู้สนุกสนานมีชีวิตชีวา
- 3) สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 4) เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของนักเรียน 5) มีสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายน่าสนใจและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้และทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
- 6) ช่วงเวลาเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม 7) มีรายละเอียด ทำให้เข้าใจและเกิดทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
- 8) นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างทั่วถึง
- 9) มีการเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และ
- 10) สถานที่สะดวกสบาย โดยในทุกรายการประเมิน นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดเหมือนกัน และการที่นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ในทุกรายการประเมิน อาจมาจากเหตุผลหลายประการ ได้แก่

3.1 การมีสื่อหลากหลายสนองความต้องการ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียน โดยมีสื่อหลายรูปแบบ ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้จากสื่อที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล การจัดการเรียนรู้ในโปรแกรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ บุคคล การปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียน มีการชี้แนะให้นักเรียนทบทวนตนเอง และให้ข้อมูลความรู้ ความจริงที่นักเรียนควรนำไปพัฒนาแก้ไขปัญหาและทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบกับการประยุกต์เอาสื่อการเรียนรู้ สื่อเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) และวิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายอย่างผสมผสาน ในทุกหน่วยทุกขั้นตอนจะมีสื่อให้เรียนรู้ครบถ้วน เช่น สื่อ PowerPoint ,audio CD, VCD, Internet เป็นต้น และวิธีการฝึกทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้ที่ท้าทาย สนุกสนาน ได้แก่ Life Skills , Active Learning, Thinking ,Resource, Happiness และ Good Habit เป็นต้น ทำให้นักเรียนมีความสนใจ เกิดความสนุกสนานร่าเริงในการเรียน และรู้จักนำสื่อและวิธีการที่ได้ไปศึกษากันคว้า ทบทวนด้วยตนเองเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนได้ตลอดเวลาอย่างอิสระได้ตลอดชีวิต นำไปสู่การพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ

3.2 ความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกิจกรรมกลุ่ม ในลักษณะของเพื่อนช่วยเพื่อนมีส่วนเติมเต็มความรู้และสร้างความอบอุ่น ความรักความผูกพันต่อกัน นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีการพัฒนาตนเอง และพัฒนาสมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือกันเมื่อเกิดปัญหา โดยมีครูคอยเสริมแรง ให้คำแนะนำอยู่อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง สร้างความมั่นใจและความคาดหวังต่อความสำเร็จของการเรียนได้เป็นอย่างดี

ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจมากที่สุดต่อการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระชาติ แสงกล้า (2546) ได้ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียน โรงเรียนบ้านหนองเก่า อำเภอบุนนาค จังหวัดศรีสะเกษ มีผู้เข้าร่วมศึกษา เป็นครูผู้สอน 5 คน ผู้แทนผู้ปกครองและนักเรียน อย่างละ 5 คน พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับมาก จิต อารีย์ กระเครือ (2549) ได้พัฒนาชุดการสอนเรื่อง สมการเชิงเส้นตัวแปรเดียวสำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดการสอนโดยภาพรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$) และนางปิยวรรณ สังข์จันทร์พร (2547) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดการสอนเสริมทักษะการเขียนสะกดคำภาษาไทยไม่ตรงตามมาตราตัวสะกดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า ภายหลังการใช้ชุดการสอน นักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้น การใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้ใช้จำเป็นต้องมีพื้นฐานที่ดีพอในการใช้สื่อเทคโนโลยีทางการศึกษา ได้แก่ คอมพิวเตอร์ โปรแกรมจัดการเอกสารและการนำเสนอ การสืบค้นข้อมูลและการติดต่อผ่านทาง ICT เครื่องฉายภาพ เครื่องเสียง เป็นต้น ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องพัฒนาศักยภาพด้านเทคโนโลยีทางการศึกษาให้พร้อมก่อนใช้โปรแกรม ซึ่งสามารถฝึกใช้ที่ห้องศูนย์สื่อเทคโนโลยีที่มีอยู่ในโรงเรียนทุกแห่งได้
2. แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ควรนำไปในการรวบรวมข้อมูลและจำแนกกลุ่มเสี่ยง เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจก่อนใช้โปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรเริ่มดำเนินการในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือตั้งแต่ ปีแรก ภาคเรียนที่เข้ามาศึกษาในแต่ละโรงเรียน เพื่อให้เกิดผลใช้เชิงป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ในระยะก่อน และระหว่างการใช้โปรแกรม ควรชี้แจงสร้างความเข้าใจ และขอความร่วมมือจากผู้บริหารสถานศึกษา ครู และ ผู้ปกครองที่รับผิดชอบใกล้ชิด ช่วยเหลือ ดูแลนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อสนับสนุน เสริมแรงในการเรียนรู้ของนักเรียนร่วมด้วย เช่น จัดให้มีการมอบประกาศเกียรติบัตร ใ้รับรองการเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ จัดให้เป็นคุณสมบัติของนักเรียนที่ประสงค์จะเข้าศึกษาต่อในระดับช่วงชั้นต่อไป เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงกับการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเพื่อติดตามผลเป็นระยะ ๆ และใช้เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนานวัตกรรมในรูปแบบใหม่ๆ ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สำหรับใช้ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองแก่นักเรียนต่อไป
2. ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมในกลุ่มนักเรียนหญิง หรือกลุ่มนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
3. ควรมีการวิจัยและพัฒนา เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ โดยใช้สื่อผสม (Multimedia) อื่นๆ เช่น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) บทเรียนออนไลน์ (Online Lesson) บทเรียนโปรแกรม (Program Instruction) เป็นต้น เพื่อสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิตให้ครอบคลุม สอดคล้องกับบริบท และความจำเป็นของนักเรียนในแต่ละกลุ่มได้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ วัชรินทร์.(2547). การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. ปรินญาณิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(วิจัยและประเมินผลการศึกษา).มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ.(2543). การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้น พื้นฐาน.กรุงเทพฯ : กองวิจัยทางการศึกษา
- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ.(2545). แนวการจัดกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นปีที่ 7 - 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต.(2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ :บริษัทประชาชน จำกัด.
- กรมสุขภาพจิต.(2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ :บริษัทประชาชน จำกัด.
- กรมอนามัย.(2539).การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.เอกสารประกอบการอบรม โครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาโดย กระบวนการเรียนการสอนแบบผู้เรียนมีส่วนร่วม วันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2539. ประจวบคีรีขันธ์: โรงเรียนหัวหินแกรนด์.
- จรวพร ธรณินทร์. (2550). การปฏิรูปการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา :ห้องเรียนเศรษฐกิจ พอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. วันที่ค้นข้อมูล 5 ตุลาคม 2550, เข้าถึงได้จาก www.sc.mahidol.ac.th/scpn/news/ed2550.ppt
- จิตอารีย์ กระเครือ.(2549). การพัฒนาชุดการสอนเรื่อง สมการเชิงเส้นตัวแปรเดียวสำหรับนักเรียน ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1.วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.(วิชาเทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จิรพร สุวรรณธีรางกูร. (2543,มีนาคม-มิถุนายน). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นใน สถานศึกษา จังหวัดเชียงใหม่.เชียงใหม่เวชสาร, 39(1-2), 9-19.

- นัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์.(2548) การใช้ SPSS เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล. ภาควิชาการประเมินผลและการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.วันที่ค้นข้อมูล 20 กุมภาพันธ์ 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.watpon.com/spss/spssface.pdf>
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2520).ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย., _____ . (2526) “ กระบวนการสันนิเวทนาและระบบสื่อการสอน” ใน เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา หน่วยที่ 1-5 สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 1-121. นนทบุรี:มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์ และคนอื่นๆ .(2520). ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชัย สุภวงศ์และคณะ. (2540). รายงานการศึกษาวิจัยเรื่องการสำรวจภาพรวมทั่วประเทศ:ผลของผลากำเริบต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทย. นนทบุรี .สถาบันควบคุมการบริโภคทหรี. ม.ป.ท.
- ไชยยศ เรืองสุวรรณ. (2533).เทคโนโลยีการศึกษา ทฤษฎีและการวิจัย. กรุงเทพมหานคร:โอเดียนสโตร์. _____.(2526)เทคโนโลยีทางการศึกษา : หลักการและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด.
- จิตติพิทย์ ยัมพลอย. (2543). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายในระดับชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 กรุงเทพฯ. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550, เข้าถึงได้จาก <http://www.arachnids-soft.com/research/>
- ณัฐฐินี จันทรก้อน. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพฯ. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก <http://www.arachnids-soft.com/research/index.html>
- ทบวงมหาวิทยาลัย.(2524).ชุดการเรียนการสอนสำหรับครูคณิตศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ทิตยา สุวรรณชญ. (2520). จิตวิทยาและการแนะแนว .วันที่ค้นข้อมูล 5 มีนาคม 2551,เข้าถึงได้จาก <http://learners.in.th/blog/kruewantha/242056>
- ทิวัดต์ มณีโชติ.(2549). เกณฑ์การประเมิน.มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.วันที่ค้นข้อมูล 20 ตุลาคม 2550,เข้าถึงได้จาก www.drpaition.com/download/rubric.ppt

- ธวัชชัย วรพงษ์สร.(2530). หลักการวิจัยทางสาขารณสุขศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธานินทร์ สุธีประเสริฐ.(2543). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคจังหวัดสุพรรณบุรี. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/241/24106.html>
- นลินี ฌ นกร.(2547). การวัดและประเมินพุทธิปัญญาของเด็กปฐมวัย. สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา.(2538). ผลของการศึกษาเพื่อการสร้างพลังในโปรแกรมป้องกัน การสูบบุหรี่สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาสุศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิพนธ์ สุขปรีดี.(2525).เทคโนโลยีการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมเนศ.
- บุญเกื้อ ควรหาเวช.(2545). นวัตกรรมการศึกษา. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- บุญชม ศรีสะอาด.(2537). การพัฒนาการสอน. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาสน์.
- บุษยา ฌ ป้อมเพชร.(2539). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพฯ. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก <http://www.arachnids-soft.com/research/index.html>
- ประกิต วาทีสาธกกิจ.(2549). สถิติสำคัญเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของคนไทย : วิเคราะห์และข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา. มุลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. กรุงเทพฯ.
- _____. ข้อเท็จจริง : เยาวชนไทยกับการสูบบุหรี่ มุลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. วันที่ค้นข้อมูล 20 ตุลาคม 2550 ,เข้าถึงได้จาก<http://www.moe.go.th/sometime/smoking171204.htm>
- ประเสริฐ ดันสกุล.(2538). ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน. ใน รายงานการประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิต ไปใช้ในการป้องกันยาเสพติด (หน้า 11 - 22). กรุงเทพฯ : กองป้องกันยาเสพติด.
- ปิยวรรณ สังข์จันทราพร.(2547) การพัฒนาชุดการสอนเสริมทักษะการเขียนสะกดคำภาษาไทยไม่ตรงตามมาตราตัวสะกดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.ปริญญาานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต(หลักสูตรและการสอน),มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิษฐ์.
- เป็รื่อง กุมุท.(2518). ชุดการสอน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ผ่องศรี ศรีมรกต. รายงานการวิจัยการพัฒนารูปแบบการสร้างความรู้ความตระหนักในพิษภัยบุหรี่ใน

เยาวชนไทย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ม.ป.ท.)

พจนารถ อองอาจ.(2545). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้น
ปวช.ปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิคสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาสุขศึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พรนภา หอมสินธุ์. (2549). การพัฒนาแบบวัดทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นไทย.วารสาร
ทางการแพทย์, 10(2), 113-119.

_____. (2549). ปัจจัยทำนายการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นไทย:ระยะแรกของลำดับ
ขั้นตอนของการสูบบุหรี่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.

_____. (2550,ตุลาคม-ธันวาคม).การเริ่มต้นสูบบุหรี่ในวัยรุ่น.วารสารพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัย, 15(9), 40-48.

ภัทราภรณ์ อุณณะนันท์.(2543). การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี .กรุงเทพฯ:วิทยานิพนธ์วิทยาศา
สตรมหาบัณฑิต(สุขศึกษา).มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มณฑา เก่งการพานิช และคณะ . (2549). การทบทวนและวิเคราะห์ทิศทางการวิจัยการควบคุม
ยาสูบของประเทศไทย พ.ศ. 2519 – 2549 . กรุงเทพฯ:เจริญดีมั่งคั่งการพิมพ์ .

มนิรัตน์ ชีระวิวัฒน์และคณะ.(2550).ผลของการใช้หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ใน โรงเรียนระดับ
มัธยมศึกษา เขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล.วันที่ค้นข้อมูล 5 ตุลาคม 2551, เข้าถึงได้
จาก <http://www.li.mahidol.ac.th/tobacco/research.php>

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนา. (2549). หลักสูตร รายวิชาโรงเรียนปลอดบุหรี่. มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนา
ไม่สูบบุหรี่.

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์.(2538). การสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการบริโภคสารเสพติด. เอกสารประกอบ
การประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกัน
ยาเสพติด.

ยุพา แก้วงาม.(2544).ผลการสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนที่มีต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต .มหาวิทยาลัยบูรพา.

ยุพิน ชัยราชา. (2541). การใช้ชุดกิจกรรม การสอนความรู้ ความตระหนักและทักษะเพื่อป้องกันโรคเอดส์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรุงเทพ ฯ : กราฟิการ์ต.

ยุพิน พิพิธกุล.(2537). การเรียนการสอนคณิตศาสตร์. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็ดมัน เพรส โปรดักส์.

ยุพิน พิพิธกุล และ อรพรรณ ต้นบรรจง.(2531). “สื่อการเรียนการสอนคณิตศาสตร์.” คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ราณี วงศ์คงเดช. (2549). การเสริมสร้างทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

รุ่งรัตน์ พรชัยวัฒนากร. (2540). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนปลายในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชนเขตกรุงเทพ ฯ. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550, เข้าถึงได้จาก kkulib.kku.ac.th:81/search*tha/d%7B673%7D%7B722%7D%7B707%7D%7B714%7D%7B729%7D%7B698%7D%7B698%7D%7B728%7D%... - 15k

วรรณรัตน์ แก้วมงคล.(2543).ประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม.วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา),บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วารินทร์ รัศมีพรหม.(2541).การออกแบบและพัฒนาระบบการสอน. เอกสารคำสอนวิชา การออกแบบและพัฒนาระบบการสอน ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วาสนา แก้วหล้า และดวงรัตน์ แผ้วพลสง.(2545) ผลของการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตต่อระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. สถาบันราชภัฏสุรินทร์ .

วิชัย วงษ์ใหญ่.(2525).พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.

วีรชาติ แสงกล้า .(2546). การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียน โรงเรียนบ้านหนองเก่า อำเภอบุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ.

ครุศาสตรมหาบัณฑิต(หลักสูตรละการสอน).มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.

ศิริชัย อนันตผล. (2534). สภาพและปัญหา การพัฒนาหลักสูตร ให้สอดคล้องกับความต้องการ
ของท้องถิ่น โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2534

ศิริพงศ์ พยอมยิ้ม. การเลือกและการใช้สื่อการเรียนการสอน. นครปฐม : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2533.

ศุภเกียรติ สร้างโชค.(2551).ระบบวิเคราะห์ข้อสอบปรนัยแบบอิงเกณฑ์และอิงกลุ่ม.วันที่ค้นข้อมูล 5
ตุลาคม 2550, เข้าถึงได้จาก202.28.94.55/web/322494/2551/project/g11/Progress2.ppt

สกล วรเจริญศรี.(2550).การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
ของนักเรียน.ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สติเฟ้น ฮามาน, เนาวรัตน์ เจริญคำ, นิภาพรณ กังสกุลนิติ, นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์ และ คณะ. (2549).
การทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคยาสูบ. กรุงเทพฯ: บริษัทศูนย์
การพิมพ์แก่นจันทร์ จำกัด.

สโมสรโลออนไลน์สากลและบริษัทเลวส์อินเทอร์เน็ตเนชั่นเนล. (2541). ทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน.
กรุงเทพฯ : สโมสรโลออนไลน์.

สุชา จันทร์เอม.(2538).จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สุรพงษ์ ชูเดช. (2547).ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก
www.kmutt.ac.th/rippc/soart11.htm - 8k

สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ.(2538). รำกลุ่มมือครูเรื่องการสอนเจตคติ
และทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเอดส์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภา.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2538). คู่มือแนวทางป้องกันแก้ไข
ยาเสพติดในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภา.

สำนักนวัตกรรมการเรียนการสอน.(2549).พัฒนาการและแนวโน้มของคอมพิวเตอร์เพื่อการเรียนการ
สอน .วันที่ค้นข้อมูล 2 ตุลาคม 2549, เข้าถึงได้จาก [http://e-learning.kku.ac.th/course/
category.php?id=112](http://e-learning.kku.ac.th/course/category.php?id=112)

- สำราญ เทียมมณี. (2540). ความสนใจเนื้อหาวิชาสุขศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตการศึกษา 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ.
- เสาวภา จันทนาวิเวท. (2539). การศึกษาสภาพและปัญหาการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 4 . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุภาพ ทองอยู่. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก <http://www.arachnids-soft.com /research/index.html>
- อจรรย์วรรณ สร้อยทอง. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก <http://www.arachnids-soft.com/research/index.html>
- อุทุมพร จามรมาน. (2535). ข้อสอบ: การสร้างและพัฒนา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟีนีพับบลิชชิง.. 2541. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดลักษณะผู้เรียน. (พิมพ์ครั้งที่สาม). กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟีนีพับบลิชชิง.
- อุทุมพร ณ นคร.(2550).การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอมะนัง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550. ผลงานวิชาการ สำนักงานเขตพื้นที่ชลบุรี เขต 1.
- อุไร สุมาริธรรม. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา กับการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพฯ. วันที่ค้นข้อมูล 10 พฤษภาคม 2550 , เข้าถึงได้จาก <http://www.arachnids-soft.com/research/index.html>
- Duan, Jame E.(1973) Individualized Instructional Program and Materials. New Jersey: Prentice – Hall Inc.,.
- Good, C.V. (1973). Dictionary of Education. New York: Mc Graw – Hill.
- Kapfer, Philip G., and Miriam Kapfer. “Introduction to Learning Packages.” In Learning
- Kemp, J.E., and D.K. Dayton.(1972) Planning and Producing Instructional Media. 5th ed. New York: Harper and Row, 1985.Packages in American Education, 3 – 10. Edited by Ciffo Ebbing. New Jersey: American Book.

Toffler, A. (1973).Future shock. London : Pan Books Ltd.

WHO. (1993). Life skills education for children and adolescence in schools. Geneva : WHO.

_____. (1998). Life skills education for children and adolescence in schools. Geneva : WHO.

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

๘

ภาคผนวก

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ที่	รายชื่อ	ตำแหน่ง/หน่วยงาน
1	ผศ.ดร.พรนภา หอมสินธุ์	หัวหน้าภาควิชาพยาบาลชุมชน คณะพยาบาล ศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
2	ผศ.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์	รองคณบดี ฝ่ายวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
3	ผศ.ดร.รพินทร์ ฉายวิมล	รองคณบดี ฝ่ายแผนงานและประเมินคุณภาพ การศึกษา รักษาการ หัวหน้าภาควิชาการ แนะแนวและการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ม.บูรพา จ.ชลบุรี
4	นางสาวสุมนา อัสวายุศักดิ์กุล	ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จ.ชลบุรี
5	นางสาวนงลักษณ์ ทองอยู่	ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชลกันยานุกูล จ.ชลบุรี

ภาคผนวก ข
แบบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

แบบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ดิฉันนางอุทุมพร ณ นคร ครูชำนาญการ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี กำลัง
ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการท ดลองสูบบุหรี่ ที่เน้น การใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน
เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว ซึ่งมีการจัดการเรียนรู้จำนวน 6 หน่วยการเรียนรู้ แบ่งเป็น 12 แผนการเรียนรู้
ในระยะเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 1 คาบ (50 นาที) ตั้งแต่ 2 พฤศจิกายน 2549 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2550
และใช้ศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นสถานที่จัดการเรียนรู้ ข้อมูลที่ได้
จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเพื่อป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้มีประสิทธิภาพต่อไป

หากท่านยินดีให้เข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ ขอความกรุณาท่านลงนามยินยอมในแบบฟอร์ม
นี้ แต่หากท่านรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะตอบแบบสอบถาม ท่านก็สามารถตอบปฏิเสธได้โดยไม่มีการ
ลงโทษใด ๆ กับท่านทั้งสิ้น ในกรณีที่ท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมในขณะนี้กรุณาสอบถาม
ดิฉันได้โดยตรง หรือท่านอาจติดต่อดิฉันในภายหลังทางโทรศัพท์ หมายเลข 086- 3200227 หรือ อาจ
ติดต่อมาที่

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง เลขที่ 215 หมู่ที่ 3 ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง

จังหวัดชลบุรี 20000

โทรศัพท์ (038) 282078 ต่อ 128

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดทั้งหมดแล้ว มีความเข้าใจและยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

(ลงชื่อ)(นักเรียน)

วัน.....เดือน.....ปี.....

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้แจ้งและขออนุญาตผู้ปกครองเรียบร้อยแล้ว

(ลงชื่อ)(ผู้ปกครอง) รับรอง

วัน.....เดือน.....ปี.....

ภาคผนวก ค

แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

ภาคผนวก ง

แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

ภาคผนวก ฉ
แผนการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะชีวิตดี ชีวิตปลอดภัย

จาก

คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

โดย นางอุทุมพร ฌ นคร(2550)

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

tappfa@hotmail.com

ภาคผนวก ข
หลักฐานการเผยแพร่ผลงาน

๘

ภาคผนวก ก
ประวัติย่อของผู้วิจัย

ภาคผนวก ญ
ภาพถ่ายห้องศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี
(สถานที่ทดลองใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่)



ที่ ศธ 04037.005/ว 175

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี
20000

5 มีนาคม 2552

เรื่อง ส่งผลงานทางวิชาการเพื่อการเผยแพร่

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อซีดีผลงานทางวิชาการกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จำนวน 1 แผ่น

ด้วยนางอุทุมพร ณ นคร ครูชำนาญการ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ประสงค์เผยแพร่ผลงานทางวิชาการในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โดยจัดทำเป็นสื่อซีดี จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองดูบุญหรือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550
2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองดูบุญหรือ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้อบรมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองดูบุญหรือ

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จึงขอมอบสื่อซีดีผลงานทางวิชาการดังกล่าว ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และผู้สนใจในโรงเรียนของท่านเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองดูบุญหรือให้กับนักเรียนและเยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายอภิสิทธิ์ รื่นจิตร์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โทร 0 3828 2078 ต่อ 134 โทรสาร 0 3828 6079 <http://www.cru.ac.th>



ที่ ศธ 04034.002/พิเศษ

โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี

อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

20170

12 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

ตามที่โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ได้ส่งสื่อซีดีผลงานทางวิชาการที่จัดทำโดยนางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550

2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียน
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่
บัดนี้ โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรีได้รับเรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบสื่อซีดีผลงานทาง
วิชาการดังกล่าว ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และผู้ที่สนใจในโรงเรียนเพื่อนำไป
ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กับนักเรียน
และเยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวิทย์ ชี้อย่าง)

ผู้อำนวยการจุฬาภรณราชวิทยาลัย ชลบุรี



ที่ ศธ 04034.003/0219

โรงเรียนชลกันยานุกูล
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี
20000

12 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

ตามที่โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ได้ส่งสื่อซีดีผลงานทางวิชาการที่จัดทำโดยนางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550
2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

บัดนี้ โรงเรียนชลกันยานุกูลได้รับเรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบสื่อซีดีผลงานทางวิชาการดังกล่าว
ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และผู้สนใจในโรงเรียนเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการ
พัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กับนักเรียนและเยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิโรจน์ จันทนิกิต)

รองผู้อำนวยการโรงเรียน วัชรราชานุการแทน

ผู้อำนวยการโรงเรียนชลกันยานุกูล



ที่ ศธ 04034.088/114

โรงเรียนชลกันยานุกูล แสนสุข
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี
20000

12 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

ตามที่โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ได้ส่งสื่อซีดีผลงานทางวิชาการที่จัดทำโดยนางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550

2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

บัดนี้ โรงเรียนชลกันยานุกูล แสนสุขได้รับเรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบสื่อซีดีผลงานทางวิชาการ
ดังกล่าว ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และผู้ที่สนใจในโรงเรียนเพื่อนำไปประยุกต์ใช้
ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กับนักเรียนและเยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายจำโนญ ปล้องอุ้ม)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชลกันยานุกูล แสนสุข



ที่ ศธ 04034.006/110

โรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี
20000

12 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

ตามที่โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ได้ส่งสื่อซีดีผลงานทางวิชาการที่จัดทำโดยนางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ กลุ่มสาระศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550

2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

บัดนี้ โรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2 ได้รับเรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบสื่อซีดีผลงานทางวิชาการ
ดังกล่าว ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา และผู้ที่สนใจในโรงเรียนเพื่อนำไปประยุกต์ใช้
ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กับนักเรียนและเยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางปราณี ศรีมัย)

รองผู้อำนวยการโรงเรียน ศึกษาศาสนาแทน

ผู้อำนวยการชลราษฎรอำรุง 2



ที่ ศธ 04034.038/114

โรงเรียนบ้านสวน(จันทนุสรณ์)
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี
20000

12 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

ตามที่โรงเรียนชลราษฎรอำรุง ได้ส่งสื่อซีดีผลงานทางวิชาการที่จัดทำโดยนางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ กลุ่มสาระศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550
2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

บัดนี้ โรงเรียนบ้านสวน(จันทนุสรณ์) ได้รับเรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบสื่อซีดีผลงานทาง
วิชาการดังกล่าว ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้ศึกษาและพลศึกษา และผู้ที่สนใจในโรงเรียนเพื่อนำไป
ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กับนักเรียนและ
เยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางรัชชดา อรุณแสงฉาน)

รองผู้อำนวยการโรงเรียน รักษาการแทน
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสวน(จันทนุสรณ์)



ที่ ศธ 04034.004/114

โรงเรียนชลบุรี"สุโขทัย"

อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

20000

12 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎร์อำรุง

ตามที่โรงเรียนชลราษฎร์อำรุง ได้ส่งสื่อซีดีผลงานทางวิชาการที่จัดทำโดยนางอุทุมพร ณ นคร
ครูชำนาญการ กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนชลราษฎร์อำรุง จำนวน 3 เรื่อง ได้แก่

1. การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2550

2. การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

3. คู่มือการใช้โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

บัดนี้ โรงเรียนโรงเรียนชลบุรี"สุโขทัย"ได้รับเรียบร้อยแล้ว และได้ส่งมอบสื่อซีดีผลงานทาง
วิชาการดังกล่าว ให้กับคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และผู้ที่สนใจในโรงเรียนเพื่อนำไป
ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ให้กับนักเรียนและ
เยาวชนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

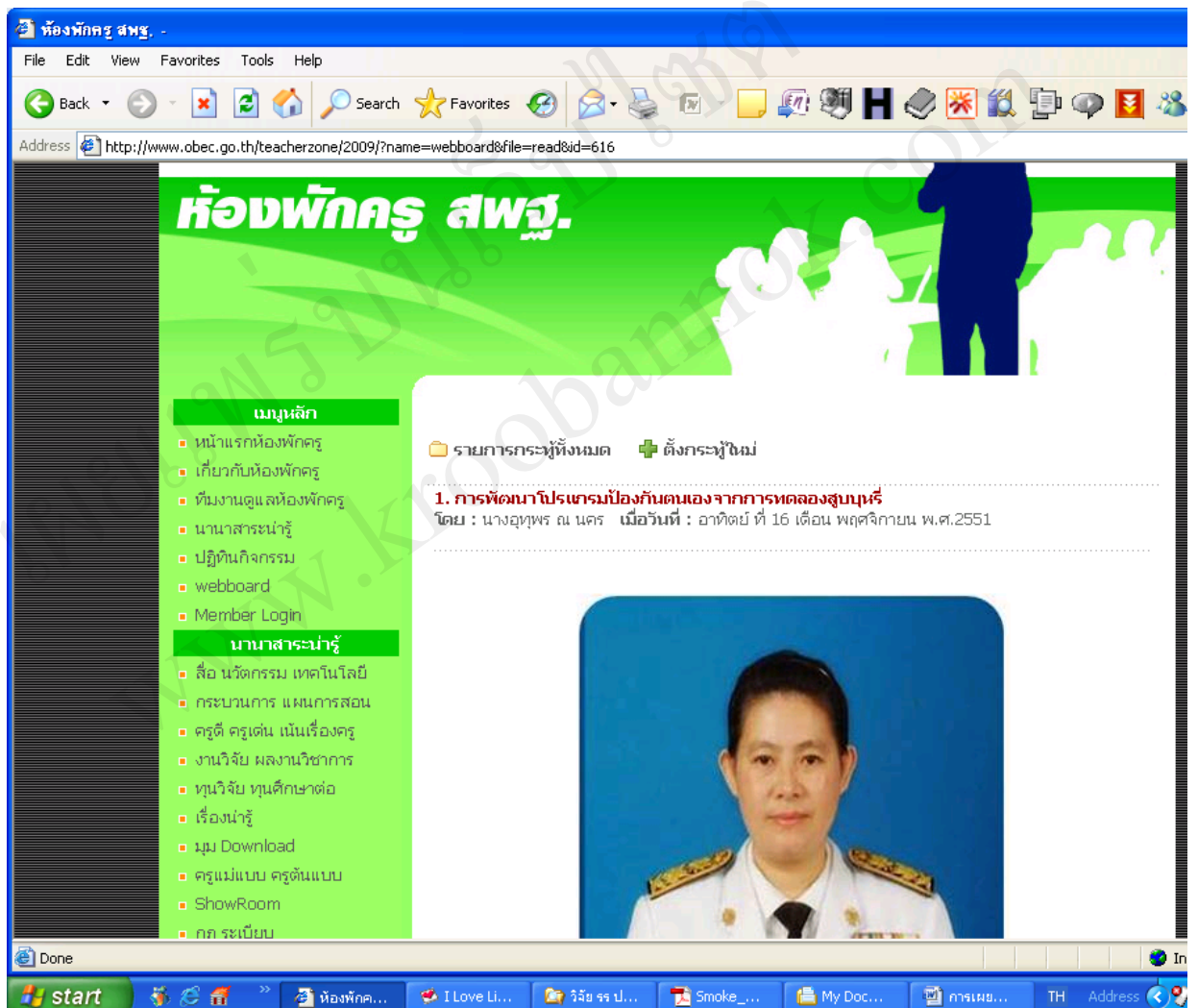
(นายอำนาจ เวียงพล)

ผู้อำนวยการโรงเรียนชลบุรี"สุโขทัย"

การเผยแพร่ผลงานทางอินเทอร์เน็ต

ผู้วิจัยได้เผยแพร่ผลงาน การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลอง
สุมบุหรี ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
ผ่านทางอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ ห้องพักครู ดังภาพที่ และภาพที่

ภาพที่ การเผยแพร่ผลงานทางอินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ห้องพักครู



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางอุทุมพร ณ นคร
วัน เดือน ปีเกิด 1 เดือนพฤศจิกายน 2507
สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 168/227 หมู่ที่ 3 ตำบลเสม็ด
 อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20000

ตำแหน่งและประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2530 - 2537	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2538 – 2540	อาจารย์ 1 ระดับ 4 สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2540 – 2543	อาจารย์ 2 ระดับ 6
พ.ศ. 2543 – 2546	อาจารย์ 2 ระดับ 7
พ.ศ. 2547 – 2548	ครู คศ. 2
พ.ศ. 2549 – ปัจจุบัน	ครูชำนาญ คศ.2 โรงเรียนชลราษฎรอำรุง อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2530	พย.บ. (พยาบาลศาสตรศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
พ.ศ. 2537	กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2551	กำลังศึกษา ประกาศนียบัตรบัณฑิตศึกษา สาขา บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก จ

แบบประเมิน ค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC) และสูตรที่เกี่ยวข้อง

-โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

- แบบประเมินทักษะชีวิต

- แบบประเมินความพึงพอใจ

-สูตรการหาค่า E1/E2 และ ค่า IOC

แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่า 1. กลุ่มโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ 2. แบบประเมินทักษะชีวิต และ 3. แบบประเมินความพึงพอใจ นี้มีความสอดคล้องในด้านต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โดยการลงคะแนนในช่อง “คะแนนที่พิจารณาให้” ตามความคิดเห็นของท่าน ตามเกณฑ์ดังนี้

+ 1 = **แน่ใจว่าชุดการสอน** เนื้อหามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

0 = ไม่แน่ใจว่าชุดการสอนเนื้อหามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

- 1 = เน้นใจว่าว่าชุดการสอน เนื้อหาไม่เหมาะสมและไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ส่วนที่ 1 โปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสุบบุหรื

[illegible]

ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนน
1	ฉันเป็นคนกำหนดวิธีป้องกันปัญหาไว้ล่วงหน้าด้วยตนเอง	
2	วัยรุ่นอย่างฉันต้อง กล้าเสี่ยง กล้าลองให้รู้จริงทุกเรื่อง	
3	ฉันไม่รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร	
4	เพราะเพื่อนเคยถูกคนอื่นล้อเลียนชื่อพ่อแม่ เพื่อนเลยไปทำกับคนอื่นบ้าง	
5	แม้มีเรื่องกับเพื่อนเพียงใด ฉันก็ไม่กล้าพูดปรับความเข้าใจกัน	
6	การเล่นเกมสับบอย ๆ มีประโยชน์ทำให้สนุกได้ทุกวัน	
7	เพราะครูไม่ชอบเพื่อน ๆ ในห้อง จึงให้คะแนนฉันต่ำไปด้วย	
8	ฉันไม่จำเป็นต้องทำงานบ้าน เพียงแต่ขยันเรียนก็พอแล้ว	
9	การลอกการบ้านเพื่อน ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหการเรียนรู้ได้	
10	ฉันจะซื้อชุดนักเรียนใหม่ทุกปี แม้ชุดเดิมยังใช้ได้	
11	คนที่เข้มแข็ง และใจถึงเท่านั้น จึงจะกล้าพอที่จะลองสูบบุหรี่	
12	ฉันไม่มีความเสี่ยงใดเลย ที่จะเกี่ยวข้องกับบุหรี่	
13	การสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ ใคร ๆ ก็สูบได้ ลองได้ ไม่ผิดอะไร	
14	การทดลองสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียว ไม่มีโทษต่อฉัน	
15	ควันบุหรี่ มีพิษร้าย กับคนที่สูบเท่านั้น	
16	พ่อแม่ และครู ทำให้ฉันปลอดภัยจากบุหรี่ได้	
17	การพูดปฏิเสธเพื่อน เวลาถูกทำให้ลองบุหรี่ ทำได้ง่าย ๆ	
18	ถ้าเพื่อนแนะนำให้สูบบุหรี่ตอนกลุ่มใจ ฉันจะไม่สูบอย่างแน่นอน	

19	บุหรืช่วยให้รู้สึกสดชื่น มีพลัง	
20	บุหรืรสจืด และบุหรืกั้นกรอง มีอันตรายน้อยกว่าปกติ	
21	ฉันชอบแสวงหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ	
22	ฉันมีทักษะการใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาข้อมูลความรู้	
23	ฉันมีความตั้งใจเรียน จนจบการเรียนในแต่ละวิชา	
24	ฉันจดและท่องจำตามที่ครูสอนทั้งหมด	
25	เมื่อฟังครูไม่เข้าใจ ฉันจะรีบถามครูทันที	
26	ฉันชอบพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ และความคิดเห็นกับครูและเพื่อนๆ	
27	ฉันชอบค้นคว้าเรื่องที่จะเรียนล่วงหน้าเสมอ	

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนน
28	หลายครั้งที่ฉันทำการบ้านส่งครูไม่ทัน	
29	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน	
30	ฉันจะลอกการบ้านจากเพื่อน ถ้าเรียนไม่รู้เรื่อง	
31	ฉันไม่มีเวลาว่างทำกิจกรรมอย่างอื่น นอกจากเรียนหนังสืออย่างเดียว	
32	ฉันคิดว่างานอาสาสมัคร เหมาะกับคนที่ชอบสังคม และพูดเก่งเท่านั้น	
33	ฉันจะพูดให้กำลังใจ แก่คนที่กำลังเลิกบุหรื แม้จะไม่สนิทกัน	
34	การรณรงค์เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ เป็นเรื่องของผู้ใหญ่	
35	ถ้าฉันเห็นโปสเตอร์เรื่องบุหรืถูกฉีกทำลาย ฉันจะหามาติดแทนอันเดิมโดยเร็ว	
36	ฉันมักจะพูดคุย แลกเปลี่ยน วิธีป้องกันบุหรืกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ	
37	ฉันมีหลายวิธีที่จะหาสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่	
38	ถ้าอยากได้คำแนะนำในการเลิกสูบบุหรี่ ให้โทรไปที่ 1666	
39	ฉันมีความคิดมากมาย ที่จะรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่	
40	เมื่อได้รับแผ่นพับ ความรู้เรื่องบุหรื ฉันจะนำมาอ่านอย่างตั้งใจ	
41	ฉันสามารถบอกความรู้สึก และความคิดที่แท้จริงของตนเองกับเพื่อนได้	
42	ฉันพูดโน้มน้าว ให้เพื่อนทำตามความคิดของฉันได้โดยง่าย	
43	ฉันพูดคุยกับคนอื่นได้อย่างราบรื่น	

44	ฉันคิดว่าเพื่อน ๆ เข้าใจฉัน เวลาฉันพูดกับเขา	
45	เมื่อจำเป็นต้องพูด ปฏิเสธ ฉันสามารถทำได้โดยไม่เสียน้ำใจเพื่อน	
46	เวลาฉันจะเตือนใคร ฉันจะใช้คำพูดแรง ๆ	
47	เมื่อเพื่อนในกลุ่มขัดแย้งกัน ฉันจะเป็นคนคอยไกล่เกลี่ยให้	
48	ถ้าเพื่อนสนิทหลายคน มาชวนฉันให้โคตเรียน ฉันจะไม่กล้าพูดปฏิเสธ	
49	ในบางครั้ง เราไม่มีสิทธิที่จะปฏิเสธสิ่งที่ไม่สมควรทำได้	
50	ฉันจะใช้คำพูด แบบขอร้องเพื่อปฏิเสธ เพื่อนที่มาชวนให้ทำสิ่งที่ไม่สมควร	
51	ฉันช่วยเหลืองานบ้าน เพื่อความประหยัดของครอบครัว	
52	เมื่อเสื้อผ้าขาด หรือสิ่งของชำรุด ฉันสามารถซ่อมเองได้	
53	ฉันสามารถทำอาหารรับประทานเองได้	
54	ฉันเก็บเงินที่เหลือจากค่าใช้จ่ายในแต่ละวัน ใส่ออมสินไว้ทุกวัน	

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ (ต่อ)

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนน
55	ฉันใช้แต่ของที่ราคาไม่แพงมาก แต่มีคุณภาพดี	
56	ฉันยินดีใช้ของใช้และอุปกรณ์การเรียนต่อจากรุ่นพี่	
57	ฉันชอบใช้ ชอบกิน ของที่ออกโฆษณาใหม่ ๆ	
58	ฉันซักเสื้อผ้าด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องซักผ้า	
59	ฉันไม่ชอบซื้อของลดราคา ถ้ารู้ว่าเป็นของไม่มีคุณภาพ	
60	ของที่ซื้อมาใช้ มากิน ล้วนเป็นสิ่งที่จำเป็นทั้งสิ้น	

ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อที่	รายการประเมิน	คะแนน
1	เนื้อหาเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	

2	มีรายละเอียด ทำให้เข้าใจและเกิดทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	
3	สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	
4	ช่วงเวลาเหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม	
5	การจัดการเรียนรู้สนุกสนานมีชีวิตชีวา	
6	นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างทั่วถึง	
7	มีการเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน	
8	สถานที่สะดวกสบาย	
9	มีเทคนิค วิธีการที่ดีและทันสมัย	
10	มีสื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความรู้ และทักษะป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่	

ข้อเสนอแนะ

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ในโปรแกรม

ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแผนการเรียนรู้ในโปรแกรม

ผู้ เชี่ยวชาญ ชาญ	ค่า IOC จำแนกตามแผนการเรียนรู้												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	รวม
1	0.94	0.98	0.98	0.98	0.98	0.94	0.94	0.98	0.88	0.94	0.98	0.90	0.95
2	0.92	0.98	0.94	0.92	0.86	0.94	0.92	0.94	0.96	0.94	0.92	0.88	0.92
3	0.98	0.94	0.98	0.94	0.94	0.88	0.92	0.94	0.86	0.86	0.94	0.94	0.92
4	0.88	0.92	0.86	0.84	0.86	0.84	0.88	0.84	0.92	0.80	0.82	0.80	0.85
5	0.94	0.98	0.88	0.88	0.98	0.94	0.98	0.96	0.94	0.94	0.90	0.94	0.93
รวม	0.93	0.96	0.92	0.91	0.92	0.90	0.92	0.93	0.91	0.89	0.91	0.89	0.91

คำดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะชีวิต

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินทักษะชีวิต

ผู้ เชี่ยวชาญ	ค่า IOC จำแนกตามทักษะชีวิตรายด้าน						
	1	2	3	4	5	6	รวม
1	0.90	0.96	0.86	0.94	0.90	0.84	0.90
2	0.94	0.98	0.92	0.94	0.92	0.88	0.93
3	0.90	0.92	0.86	0.88	0.88	0.90	0.89
4	0.86	0.82	0.88	0.86	0.84	0.80	0.84
5	0.84	0.82	0.88	0.80	0.82	0.84	0.83
รวม	0.89	0.90	0.88	0.88	0.87	0.85	0.88

คำดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

ตารางที่ 15 ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

[illegible]

รวม	1	0.8	1	0.8	1	1	0.8	1	0.8	1	0.92
-----	---	-----	---	-----	---	---	-----	---	-----	---	------

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

สถิติการหาประสิทธิภาพของโปรแกรม ด้วยสูตร E1/E2

สูตร E1/E2 (บุญชม ศรีสะอาด ,2537) มีดังนี้

$$E1 = \frac{\frac{\sum X}{N} \times 100}{A}$$

$$E2 = \frac{\frac{\sum F}{N} \times 100}{B}$$

เมื่อ E1	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยร้อยละของนักเรียนทุกคนระหว่างทดลอง
E2	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยร้อยละของนักเรียนทุกคนหลังทดลอง
Σx	หมายถึง	ผลรวมคะแนนแบบฝึกทักษะของนักเรียนทุกคนระหว่างทดลอง
ΣF	หมายถึง	ผลรวมคะแนนแบบประเมินทักษะของนักเรียนทุกคนหลังทดลอง
N	หมายถึง	จำนวนผู้เรียน (50 คน)
A	หมายถึง	คะแนนเต็มของแบบฝึกทักษะระหว่างทดลอง (50 คะแนน)
B	หมายถึง	คะแนนเต็มของแบบประเมินทักษะ (300 คะแนน)

เกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 (เกียรติศักดิ์ พันธุ์คำเจียก, 2546) สามารถกำหนดได้ ดังนี้

1. เกณฑ์ประสิทธิภาพสำหรับเนื้อหา ความรู้ ความจำ กำหนดไว้ที่ 80/80 หรือ 90/90
2. เกณฑ์ประสิทธิภาพสำหรับเนื้อหา ทักษะ เจตคติ กำหนดไว้ที่ 75/75 หรือ 70/70

โดยที่ค่า E1/E2 ต้องไม่แตกต่างกันเกินกว่า ร้อยละ 5

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิจารณาเลือกใช้เกณฑ์ ที่ 2 คือ E1/E2 เท่ากับ หรือน้อยกว่า 75/75

สถิติสำหรับหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(IOC)

สูตรสำหรับคำนวณหาค่า Index of consistency : IOC (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2527) มีดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม หรือเนื้อหา

ΣR หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ (5 คน)

เกณฑ์การพิจารณา IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 แสดงว่าข้อคำถามนั้นวัดได้ตรง กับ
วัตถุประสงค์ที่กำหนด (นลินี ฌ นคร. 2548)

ศูนย์เทคโนโลยีกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา:สถานที่ทดลอง



